AIKIDO
Fondamental

SEDIREP

Christian TISSIER



SEDIREP : 37, rue de la Belle-Feuille - 92100 Boulogne-Billancourt.

En hommage

à

Maître Kisshomaru UESHIBA

Maître Seigo YAMAGUCHI

ainsi qu'à tous mes Maîtres et Amis de l'Aïkikaï de Tokyo.

Christian TISSIER

de l'AIKIKAI de TOKYO

AIKIDO

fondamental

Sedirep

Christian TISSIER est né à Paris le 7 février 1951.

Il a commencé très tôt l'étude de l'Aïkido : précisément en 1962, à l'âge de onze ans ; il s'initie, sous les conseils éclairés de Maître NAKAZANO, à la pratique de cet art martial encore peu connu à l'époque en Europe.

A dix-huit ans, ayant été reçu au baccalauréat, il décide de partir au Japon pour un séjour de six mois. Il y restera effectivement sept ans.

Pendant ces sept années, il s'adonnera à une pratique assidue de l'Aïkido, bien entendu, mais également du Ken Jutsu et, à partir de 1975, du Kick Boxing.

Il s'emploie parallèlement à pénétrer la société japonaise et, pour ce faire, étudie la langue japonaise à la TOKIO SCHOOL OF THE JAPANESE LANGUAGE et à SOPHIA UNIVERSITY.

D'un autre côté, étant lui-même diplômé du Centre de Recherches pour l'Enseignement et la Diffusion du Français de l'Ecole Normale Supérieure de Saint-Cloud, il enseigne notre langue au lycée français et à l'Institut franco-japonais de Tokyo.

5e Dan depuis janvier 1980, tous ses grades depuis le 3e Dan lui ont été décernés par Maître UESHIBA.

Enfin, après sept ans d'entraînement quotidien intensif, il revient à Paris en juillet 1976.

Dès lors, il se consacre entièrement à l'enseignement de l'Aïkido en France, sans toutefois manquer d'effectuer régulièrement un « retour aux sources ». En effet, depuis 1976, il a effectué douze autres séjours au Japon, ne craignant pas de redevenir lui-même simple élève au HOMBU DOJO.

Couverture : T. SHINOHARA

Photos : Alain GOMEZ

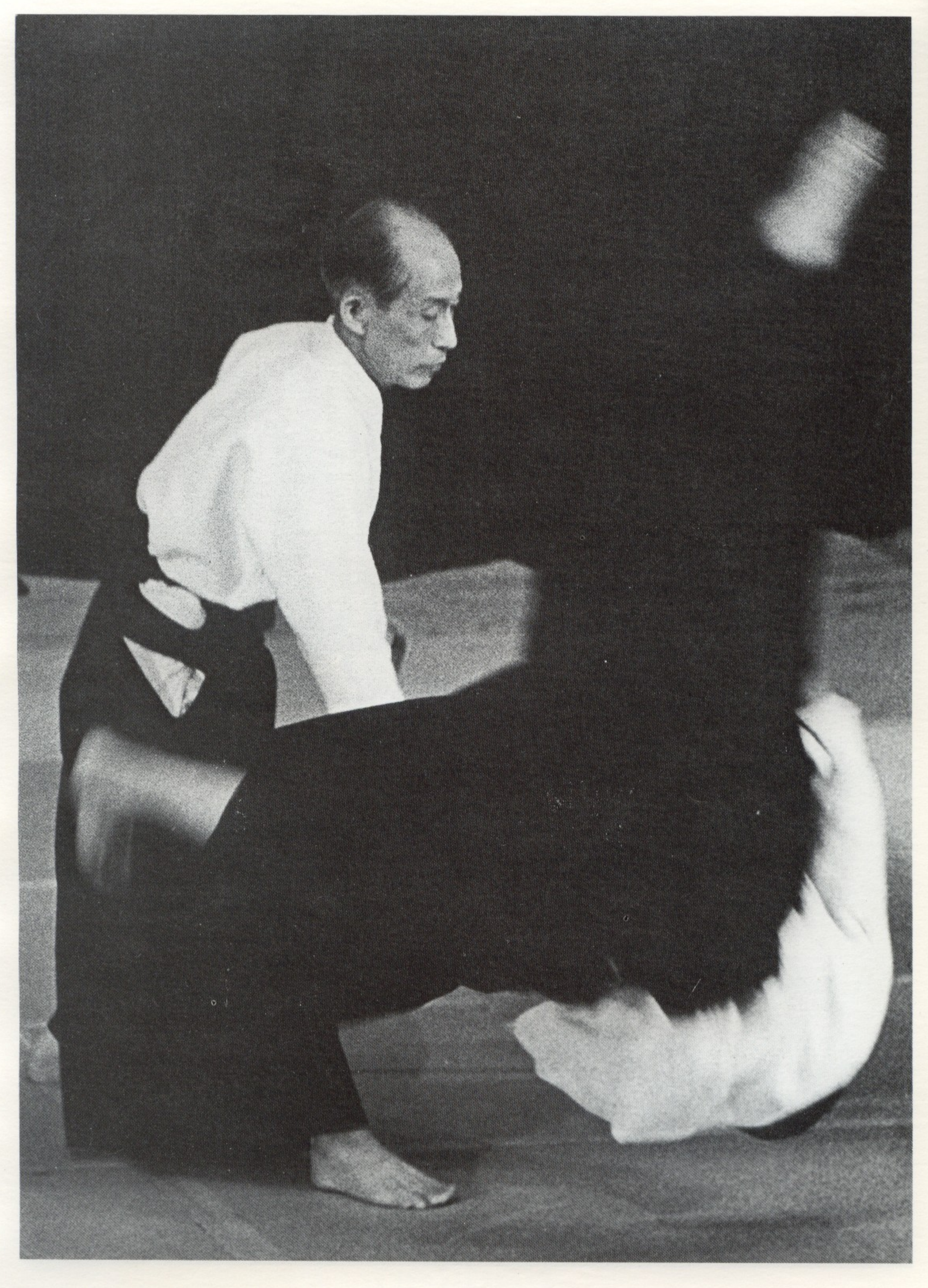
Uke : Gérard DUMONT - Jean-Paul NICOLAÏ - Alain VERDIER

Photos - documents : Philippe BERSANI - Gilles DIÉNARD - Bernard AURIAC

Que soient tout particulièrement remerciés Vic et Cat NOVAS pour leurs photos de l'Aïkikaï de Tokyo ; Monsieur Claude VATTIER, l'un des premiers Français à s'être rendu au Japon en 1958, pour ses photos de O Sensei, et Monsieur Patrick DELMAS pour son article sur la psycho-sociologie des arts martiaux.



O Sensei, Maître Morihei UESHIBA, fondateur de l'Aïkido.



Maître Kisshomaru UESHIBA, fils du fondateur, lors d'une démonstration à Hibiya Hall.

INTRODUCTION

Dans ce premier volume, nous n'avons voulu présenter que les formes de base les plus fondamentales et debout. D'autres ouvrages, par la suite, seront plus spécialement consacrés aux Suwari et Hammi Handachi Waza, ainsi qu'aux techniques plus élaborées.

Ce livre n'est pas une méthode pour apprendre car, comme l'a fort bien souligné Maître Tamura dans son ouvrage sur la Méthode Nationale, « l'AÏKIDO ne s'apprend pas il se pratique ». Néanmoins, pour que la pratique débouche sur autre chose que sur une « gesticulation », il est nécessaire d'observer une grande rigueur technique sans négliger le détail important qui permettra d'effectuer un mouvement aussi pur que possible et avec le maximum d'efficacité.

Afin de conserver au mouvement toute sa dynamique et pour ne pas manquer les détails les plus importants, nous avons utilisé un appareil équipé d'un moteur.

L'emploi d'un tel appareil est risqué, car les photos n'étant pas posées, l'exécutant peut se trouver figé en cours de mouvement dans une position intermédiaire. Valait-il mieux laisser l'objectif trahir l'exécutant ou l'exécutant trahir le lecteur en ne lui présentant que des clichés posés avec un grand souci d'esthétique ? Nous avons choisi ; je pense que le lecteur ne nous en tiendra pas rigueur.

La répétition étant l'âme de la pédagogie, nous n'avons pas craint non plus de nous répéter dans les explications techniques et nous prions le lecteur de nous excuser de la « lourdeur » des phrases.

Il y a autant d'AÏKIDOS que de pratiquants, mais la base doit être la même pour tous et étudiée avec exactitude, de façon à ce que le patrimoine technique que nous a légué O SENSEI puisse se transmettre sans altération dans l'avenir.

« Tout s'écoule, on ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve », disait Héraclite. Et s'il est sûr qu'en AÏKIDO il faut avoir l'attitude juste au moment juste, il est également probable que dans quelques années ce livre me semblera désuet. J'espère qu'il en sera ainsi car cela prouvera que j'aurai progressé.

Je souhaite que ce livre, parallèlement à la Méthode Nationale de Maître Tamura, contribue, dans sa modeste mesure, au développement de l'AÏKIDO et à sa bonne compréhension.

O SENSEI Maître Morihei UESHIBA et Maître TAMURA lors d'une démonstration.

VIE DE MAITRE MORIHEI UESHIBA NAISSANCE DE L'AIKIDO

C'est le 14 décembre 1883 que naquit dans la petite ville de Tanabe, non loin d'Osaka, Maître Morihei Ueshiba. Il était le quatrième fils de Yoroku Ueshiba, petit propriétaire terrien dont l'exploitation familiale était d'environ 200 ares. Yoroku Ueshiba, qui occupait des fonctions politiques au conseil municipal, était également un des notables de la ville de Tanabe.

Morihei Ueshiba était de faible constitution, souvent malade et très nerveux. Vers l'âge de sept ans, il apprend à lire sous les directives du moine bouddhiste Fujimoto Mitsujo. A cette époque également circulaient dans la région de Kumano des histoires de miracles que Kobodaishi avait ramenées de Chine et qui impressionnaient terriblement le jeune Morihei, le plongeant dans d'interminables rêveries. Son père, inquiet de cette tendance à la rêverie et pour le consolider physiquement, lui fit pratiquer le Sumo et la natation.

Dans les premières années de sa vie scolaire, il subit également l'influence formatrice tant sur le plan physique que spirituel de son maître d'école Nasu Tasaburo qui d'ailleurs devint plus tard une importante personnalité religieuse.

Il a treize ans lorsqu'il est admis au collège de Tanabe où il ne restera qu'un an, préférant s'adonner à l'étude du Soroban (abaque, boulier servant à faire toutes sortes de calculs) dans laquelle il excelle puisque moins d'un an après il a fait suffisamment de progrès pour devenir professeur assistant. Par la suite, il entrera comme clerc à la perception de Tanabe où il s'occupera des impôts fonciers. Tout en faisant son travail à la perception, il s'intéresse aux problèmes des paysans et des pêcheurs et est indigné par leurs conditions de travail. Il participe à des manifestations visant à faire réformer une récente loi réglementant la pêche. Après de dures répressions, il démissionne et vient à Tokyo . Il travaille tout d'abord comme garçon de boutique chez un grossiste, puis au printemps de 1902 il loue un local dans un quartier populaire de la capitale (Asakusa) et sous l'enseigne Ueshiba Shokai, il vend des articles de librairie aux étudiants du quartier.

A cette même époque, son intérêt pour le Budo va grandissant et il passe ses soirées à étudier les anciennes techniques de Ju Jitsu, en particulier celles de l'école Kito, sous la direction du Maître Tozawa. Parallèlement, il pratique le Ken-Jutsu (sabre) dans un dojo de Shinkage Ryu (école Shinkage).

Après quelques mois, il attrape le béri-béri et il est contraint de retourner à Tanabe, son village natal, où il se mariera peu après avec Mademoiselle Hatsu Itokawa, une amie d'enfance.

Dès son retour, il décide de se forger un corps neuf et solide. Il s'astreint à un entraînement dur et progressif basé sur la condition physique et la force pure. A l'âge de vingt ans, bien que de petite taille (1,54 m), il était beaucoup plus fort que la moyenne. Mais, la seule force physique ne le satisfaisant pas, il se rendit à Sakai, afin d'y étudier le sabre de l'école Yagyu sous la conduite de Maître Nakai.

En 1903, lorsque la situation entre la Russie et le Japon devint très tendue, Maître Ueshiba s'engage dans le 61e Régiment d'Infanterie stationné à Osaka.

Très vite, il devint le premier en tous genres d'exercices et plus particulièrement en Ju-Ken Jutsu (combat à la baïonnette).

Envoyé avec son régiment sur le front de Mandchourie, sa conduite exemplaire le fit remarquer et il reçut le grade de sergent. Ses aptitudes au combat étaient telles que ses camarades le surnommèrent Heitaï no Kami Sama (le Dieu des soldats). Au moment d'être démobilisé, son commandant le pria d'entrer à l'Académie Militaire afin de faire carrière dans l'armée. Maître Ueshiba déclina l'offre et retourna chez lui afin de se consacrer au travail de la terre. Pendant ces quatre années de guerre il n'avait pas cessé de s'entraîner aux arts martiaux et il était resté en contact avec Maître Nakaï de l'école Yagyu dont il fut diplômé en 1908.

Débordant d'activité, Maître Ueshiba s'intéressait également aux problèmes politiques et sociaux de la région.

Il créa aussi une sorte de maison des jeunes dans laquelle il installa un dojo pour y étudier le Judo avec un troisième dan de l'époque qui venait de s'installer dans la ville (Kiyoichi Takagi, qui termina neuvième dan).

En 1910, le gouvernement japonais, qui voulait peupler et mettre en valeur l'île de Hokkaïdo, au nord du Japon, recherchait des volontaires pour émigrer. Maître Ueshiba trouva l'idée intéressante et il rassembla un groupe de 80 personnes afin de partir en pionniers. Après un voyage de près de deux mois, ils arrivèrent à Hokkaïdo et s'installèrent dans un endroit qui devint plus tard le village de Shirataki. Après deux années de défrichage et de dur labeur, ils commencèrent à avoir de bons résultats et ils décidèrent de se sédentariser. Maître Ueshiba avait énormément d'idées : il imagina de cultiver la menthe, créa une exploitation forestière. Il s'adonna également à l'élevage chevalin et bovin et monta une coopérative laitière. Sous son impulsion, un centre commercial, une école et une infirmerie furent construits. Il contribua aussi à l'agrandissement du Temple de Shirataki et fut surnommé le Roi de Shirataki.

En février 1915, alors qu'il voyageait à Engaru, il rencontre à l'hôtel Kubota, le grand Maître de l'école Daito : Sokaku Takeda. Ce dernier reconnut immédiatement en lui un homme d'une exceptionnelle personnalité et il décida de lui enseigner les techniques secrètes de Daitoryu. Bien que de passage, Maître Ueshiba prolongea son séjour d'un mois afin de travailler avec son nouveau maître.

De retour à Shirataki, il ouvrit un dojo, puis il invita le Maître Takeda. Il lui construisit une maison et s'occupa totalement de lui. Lorsqu'il reçut le fameux diplôme de l'école Daito, Maître Ueshiba n'avait étudié en tout et pour tout que 100 jours complets sous la direction de Maître Takeda. Le reste du temps ne fut qu'entraînement personnel. En juin 1918, on le pousse à se présenter aux élections municipales et il est élu conseiller. A la même époque et sous son initiative commence la construction de la ligne de chemin de fer de Hokkaïdo.

En novembre 1919, il reçut de très mauvaises nouvelles de son père. Très touché, il décida de retourner à Tanabe et abandonnant tous ses biens, il prend avec sa famille le chemin du retour.

En cours de route, la rumeur lui parvint que dans la localité de Ayabe se trouvait un grand maître mystique doué de rares pouvoirs spirituels : Wanisaburo Deguchi.

Maître Ueshiba décida de faire un détour pour le rencontrer et lui demander de prier pour la guérison de son père. Il sentait la nécessité d'une telle rencontre dans l'épreuve qu'il traversait car il avait conscience que s'il maîtrisait la force et la technique, son énergie spirituelle lui restait inconnue et fragile, chancelante, à la moindre épreuve psychologique.

Son père mourut le 2 janvier 1920 et ce n'est que le 4, deux jours plus tard, qu'il arrive à Tanabe.

Très peiné par la disparition de son père, Maître Ueshiba passa quelques mois à méditer puis il décida de s'installer à Ayabe, dans le temple de l'Omoto-Kyo, afin d'étudier sous la direction de Wanisaburo Deguchi.

L'Omoto-Kyo ou l'enseignement de la grande source est une secte religieuse Shinto, fondée par une femme, Nao Deguchi, après qu'elle ait eu certaines révélations divines.

Cette secte prit véritablement de l'expansion lorsque son gendre Kitasaburo Ueda (qui changea de nom et se fit appeler Wanisaburo Deguchi) en prit la tête. Pour l'Omotokyo, comme le rapporte le professeur Jean Herbert, « Dieu est l'esprit qui imprègne tout l'univers et l'homme est le ministre (de Dieu) qui gouverne tout le ciel et toute la terre. Lorsque l'homme a réalisé son unité avec Dieu, il dispose d'un pouvoir et

d'une autorité illimitables. L'homme est un temple de Dieu et il est sa citadelle. L'homme et Dieu sont interdépendants » (1).

L'Omoto-Kyo donne à ses adeptes trois règles à observer pour mieux s'approcher de Dieu :

1) Observez les vrais phénomènes de la nature et vous penserez au corps (substance) du seul vrai Dieu ;

2) Observez le fonctionnement impeccable de l'univers et vous penserez à l'énergie du seul vrai Dieu ;

3) Observez la mentalité des êtres vivants et vous concevrez l'âme du seul vrai Dieu.

Wanisaburo Deguchi, très mal vu des autorités, fut plusieurs fois emprisonné, entre autres pour crime de lèse-majesté et infraction à la loi sur la presse. Il eut néanmoins une activité intense tant dans le domaine de l'écriture que dans le domaine social, pour les vieillards, les déshérités et les orphelins. Pacifiste convaincu, il fonda en 1925 l'association pour l'amour et la fraternité universels. Il prit contact avec diverses religions à travers le monde et créa une fédération mondiale des religions.

Le 13 février 1924, et en grand secret, car il était assigné à résidence à Ayabe en raison de son crime de lèse-majesté envers l'empereur, il quitte le Japon pour la Mongolie avec quelques disciples dont Maître Morihei Ueshiba.

Ils avaient l'intention de bâtir en Mongolie, où s'affrontaient les armées chinoises et japonaises et en créant entre elles une alliance, un Royaume de la Paix, s'appuyant sur la puissance des nouvelles religions.

Ils échouèrent dans leur tentative et furent faits prisonniers par les Chinois. Après quelques mois de captivité et ayant frôlé plusieurs fois la mort, ils furent rendus aux autorités japonaises qui les rapatrièrent au Japon où une foule immense vint les acclamer à leur arrivée au port de Moji, fin juin 1925.

De retour à Ayabe, Maître Ueshiba reprit avec encore plus d'intensité qu'auparavant ses recherches sur le Budo et sa vie d'ascétisme. C'est à cette époque qu'il reçoit la visite d'un officier de marine, professeur de Kendo, attiré par la renommée du Maître. Au cours de la discussion, n'étant pas d'accord sur certains points, son interlocuteur lui proposa un duel que Maître Ueshiba accepta. Ayant donné un sabre de bois à l'officier, il lui dit que lui n'en avait nul besoin. L'officier l'attaqua sans relâche sans parvenir à le toucher. Epuisé, il cessa le combat et le Maître lui expliqua qu'il sentait ses attaques avant même qu'il ne les ait faites ; qu'il voyait un éclair blanc lumineux, une fraction de seconde avant que le sabre ne l'atteigne, lui permettant ainsi de l'esquiver facilement. Il avait déjà eu de telles expériences en Chine, en particulier lorsqu'un jour un soldat chinois qui le tenait en joue avec un fusil eut la désagréable surprise de le retrouver derrière lui, après avoir tiré. Maître Ueshiba expliqua par la suite que l'intention de tuer de son adversaire devint comme une petite balle spirituelle s'avançant vers lui au moment précis où le soldat allait appuyer sur la gâchette.

Peu après son duel avec l'officier de marine, Maître Ueshiba sortit dans le jardin afin de se rafraîchir le visage à l'eau de la fontaine et c'est là qu'il eut la révélation de son art. Sans pouvoir bouger, il eut soudain la sensation que son corps devenait limpide. Il eut conscience que la terre et le ciel entraient en vibration. De la terre se mit à sourdre une poussière d'or qui, en le touchant, transmuta son corps, le couvrant d'un aura majestueuse. Il percevait le gazouillis des oiseaux et se sentait à même de pénétrer les desseins de la divinité créatrice du cosmos.

C'est à ce moment qu'il comprit que la source du vrai Budo est l'amour spirituel ; que le vrai Budo n'est pas de vaincre un adversaire par la force mais de garder la paix en ce monde, d'accepter et de favoriser l'épanouissement de tous les êtres. Il comprit que la pratique du Budo devait amener à cette plénitude, à cet état de grâce qui permet de ressentir l'harmonie entre le monde temporel et le monde spirituel.

Si la participation spirituelle est présente dans tous les arts martiaux japonais, jamais personne ne l'avait approfondie jusqu'à englober dans son sein l'amour de l'humanité. L'amour ne lutte pas, l'amour ne connaît pas d'ennemis. C'est la raison pour laquelle Maître Ueshiba décida d'appeler son art Aïkido.

En 1926, le nom de Ueshiba commençait à être connu et d'éminents Budokas ainsi que d'importantes personnalités du monde politique ou militaire lui rendirent visite.

En 1927, invité par l'amiral Takeshita, Maître Ueshiba se rend à Tokyo et commence à

(1) Jean Herbert : « Dieux et sectes populaires du Japon » (Albin Michel).

enseigner aux militaires de haut grade et aux nobles. Il donna aussi un stage spécial de 21 jours aux officiers de la garde impériale, tous au moins cinquième dan de Judo ou de Kendo.

Après avoir enseigné dans différents endroits de Tokyo, le Prince Shimazu lui offre une salle de billard afin qu'il en fasse un dojo. Bientôt cette salle devint trop petite et après différents essais, il s'installa en avril 1931 à Wakamatsu-cho dans un dojo nouvellement construit qui prit le nom de Kobukan.

C'est là qu'un jour, le fondateur du Judo moderne, Maître Jigoro Kano, surpris par la renommée grandissante de ce nouvel art martial, vint lui rendre visite. Lorsque Maître Kano vit évoluer le créateur de l'Aïkido, il déclara : « Voici mon Budo idéal ». Dès le lendemain, il envoya ses meilleurs élèves apprendre l'Aïkido.

A cette époque là, la sélection était très sévère pour entrer au dojo. L'entraînement y était tellement dur qu'on le surnomma le dojo de l'enfer.

Pendant les années de guerre, le dojo tourna au ralenti et ce fut surtout le fils de Maître Morihei Ueshiba : Kisshomaru Ueshiba, actuel Doshu (Maître de la Voie), qui dirigea les entraînements. Maître Ueshiba s'était d'ailleurs retiré à Iwama, à 120 kilomètres de Tokyo, où se trouve actuellement le sanctuaire de l'Aïkido (Aïki Jin Ja).

En 1946, les Américains ayant interdit la pratique de tous les arts martiaux au Japon, le dojo de Tokyo fut fermé, jusqu'en 1948, date à laquelle il prit le nom d'Aïkikaï. L'Aïkido fut le premier art martial qui reçut l'autorisation de reprendre la pratique en raison de sa tendance pacifiste.

C'est donc le 9 février 1948 que le Kobukai devint Aïkakaï et qu'il fut reconnu par le ministère de l'éducation recevant également l'appellation de Zaidan Hojin, c'est-à-dire école reconnue d'intérêt public.

Dès lors, le nombre des élèves ne fit qu'augmenter et c'est à cette époque que naquit vraiment la forme moderne de l'Aïkido.

C'est à cette époque également que commencèrent à pratiquer la plupart des grands experts, actuellement huitième dan et plus.

Dès les années 50, Maître Ueshiba, âgé de 67 ans, laissera de plus en plus le soin de l'enseignement à son fils et à ses meilleurs disciples, dont certains émigreront à l'étranger, répandant ainsi l'Aïkido à travers le monde.

Lorsque le vénérable Maître mourut le 26 avril 1969, l'Aïkikaï était un bel immeuble de trois étages et l'Aïkido était pratiqué par des centaines de milliers de personnes sur les cinq continents.

Maître Ueshiba eut quatre enfants, une fille et trois garçons. Ses deux premiers fils moururent en bas âge et c'est le troisième, Kisshomaru, qui dirige actuellement le centre mondial de l'Aïkido.

Depuis l'Aïkikaï s'est encore élevé de deux étages et en dehors des cinq grand cours quotidiens, se déroulent aussi des cours pour débutants et pour groupes particuliers. Du matin six heures au soir huit heures, des centaines de personnes viennent y pratiquer pour essayer de suivre la voie merveilleuse tracée par O Sensei Maître Morihei Ueshiba.



Maître KISSHOMARU UESHIBA et son fils Moriteru lors d'une démonstration à l'AÏKIKAÏ.



Maître SEIGO YAMAGUCHI.

Préface de Maître YAMAGUCHI

Maître Morihei UESHIBA, fondateur de l'Aïkido, en a assuré la synthèse et l'accomplissement en tant que voie en dégageant l'essence des très anciennes traditions martiales japonaises. C'est la Voie du Bujutsu, discipline humaine qui transmet l'esprit de perfection, caractéristique des samourais.

Même un expert ayant acquis une maîtrise technique totale dans un Art déterminé, doit rester conscient qu'il n'est qu'un débutant éternel et qu'il doit aborder toute chose comme si c'était pour la première fois.

Christian Tissier a commencé l'Aïkido à 11 ans, âge où l'homme est le plus réceptif, sous l'enseignement de Maître Nakazono, et, à 18 ans, ayant reçu une recommandation de son maître, il part pour le Japon où il poursuit pendant une dizaine d'années un entraînement assidu au Hombu Dojo de Tokyo. C'est au cours de ce séjour qu'il a été nommé quatrième Dan.

Au cours de l'été 1976, il est rentré en France pour se consacrer à l'enseignement, mais il ne manque pas, tous les ans, de revenir au Japon où, redevenant un simple élève, il affine et approfondit ses connaissances par un entraînement opiniâtre au Hombu Dojo.

Au cours de son séjour au Japon, il a bien sûr maîtrisé la langue et, ayant eu l'expérience de partager la vie d'une famille japonaise, il en a acquis une profonde connaissance du cœur et de l'esprit nippons.

L'enseignement de Christian ne se limite pas à celui des techniques, mais il dispense en outre des explications, facilement compréhensibles aux pratiquants français qui doivent bien certainement s'en réjouir, sur l'esprit, l'âme et les principes de la voie de l'Aïkido.

Répondant ainsi aux souhaits d'un grand nombre, Christian Tissier a écrit le présent ouvrage pour satisfaire le besoin d'explication des pratiquants. Ce livre sera certainement bien accueilli par le public, tant pour les références techniques qu'il apporte que pour son introduction à l'essence de la voie. Il jouera sans aucun doute un rôle très important pour un meilleur développement de l'Aïkido.

Pour finir, je voudrais ajouter un mot pour les lecteurs du présent ouvrage qui ont l'intention de poursuivre l'étude de l'Aïkido.

La technique sans la voie, c'est-à-dire sans comprendre les principes ni l'esprit profond de la voie, rechercher la technique dans l'unique but de devenir plus fort, sans réfléchir, mène très vite à une impasse, même sur le plan technique. Et non seulement cela, mais une telle conception ne peut que mener inévitablement à la destruction de soi-même.

Il en est de même d'une étude qui serait uniquement fondée sur la recherche de la voie et de l'esprit, sans pratique technique, qui est elle aussi bien sûr, hors de propos. Non seulement cette spiritualité n'aurait aucun sens, mais elle serait cause d'erreurs et nuisible à l'homme. L'Aïkido n'est pas une joute intellectuelle.

L'Aïki est la vraie voie de l'union, du corps, du moi et de l'autre, de l'univers et de l'homme, de l'harmonie, du principe du mouvement universel, la technique n'est que la manifestation concrète et corporelle de ce principe.

La sensation de l'Aïki ne se manifeste que par une pratique rigoureuse. La finalité de la technique n'est pas la soumission physique de l'adversaire, on doit s'imposer à lui spontanément et spirituellement.

Manquer à ce but ne permet de parler ni de voie ni même de technique de l'Aïki.

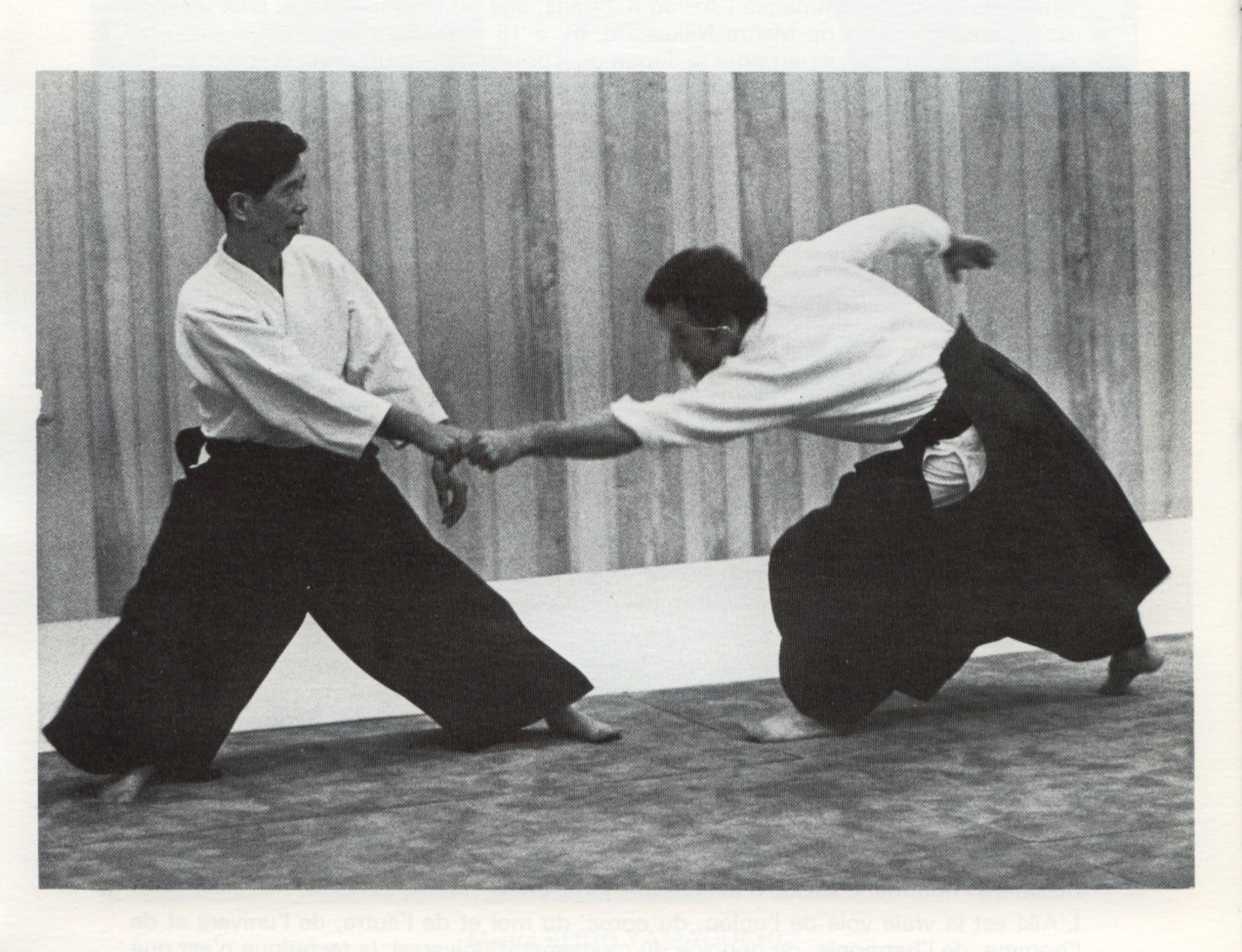
La base de l'entraînement repose sur une pratique assidue, rigoureuse et absolue (infinie, éternelle, perpétuelle, sans bornes).

C'est par ces quelques mots que j'ai voulu recommander ce livre.

Le 3 juin 1979, à Paris, la veille de mon retour au Japon.

Seigo YAMAGUCHI

Traduction d'Alain Gomez.



祖師植芝盛平先生によって真に道として完成、体系づけられた合気道は、古来の日本伝統の武術の精髄に根ざし、日本のすぐれた武人の心を最も端的に示し伝える武術、人間修練の大道である。

道の修行、術技の鍛錬には、もうこれで充分、終りという事がない。故に何人もたとい斯道の達人といわれ、わざの名人上手となっても、常に初心一学道人の自覚を決して失ってはならない。

クリスティアン・ティッセ君は人生で一番感銘を受け易い年頃、年少十七才より合気道を中園師範に学ぶ。十八才同師範の推薦、紹介をうけて渡日。以来、本部道場で稽古精進する事約十年、四段を允可される。

一九七六年夏帰国してよりは後進の指導に専心している。同時に年に一度は一ヶ月位日本の本部に出向き、一稽古人に立還ってこれを磨き精進する事を忘れない。

十年の滞日により、日本語を能くするは勿論、日本人の家庭で生活した経験もあり日本の心を知る事も深い。

同君の指導が単に術技の上ばかりでなく、道その精神心理法についても、わかり易く、当を得て佛国合気道人に喜ばれているのもまことに当然の事であろう。

そうした大勢の人々の要望もあって今度初学の人のための合気道解説の書を出すという。必ずや道の心をよく伝えた術技鍛錬参考の良書として人々に歓迎され且つ合気道のより良き発展のために大いに役立つ事が期待される。

おわりに同君及び本書を手にし合気道を学び志す人のために一言つけ加えたい。

道なきわざ、即ち道の深い精神や原理を理解せず、考えなしで単に強くなるため文にわざを求める者はわざの面でも必ずすぐ行詰る。それはかりで自ら招いて必ず身を害う。

また道や精神のみを強調し自讃し術技の鍛錬研究をおろそかにする者も論外である。そんな道や精神は無意味であるばかりでなく却って世を惑わし人を毒する。合気道は観念の遊戯ではない。

合気はまことに一如心身自他天地人和合の道、生成活動の理法、術技はすべてその理法の顕現体現である。

合気の精神は実際の術技として示され術技は相手を屈伏させるに留まらずおのずと心服させる様でなければならない。それでなければ真に合気の道とも術ともいえない。

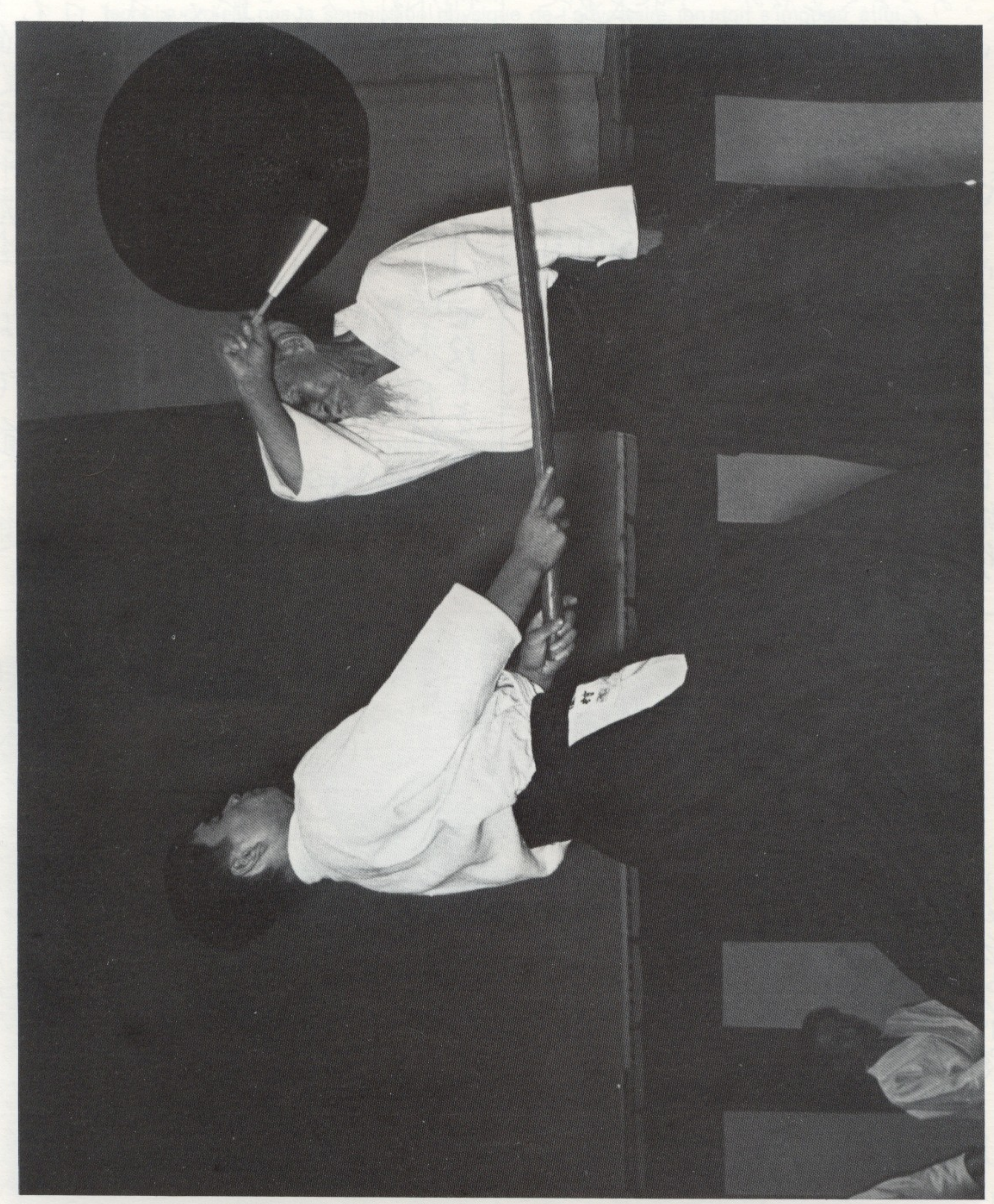
限りない稽古鍛錬精進が大事である。

これに一文を草し推薦の言葉とする。

一九七九年六月三日

パリを去る前夜

山口清吾



O SENSEI Maître Morihei UESHIBA et Maître TAMURA dans les années 60.

Préface de Maître TAMURA

Christian TISSIER nous donne aujourd'hui un livre sur l'Aïkido.

Je suis heureux en tant que pratiquant de le féliciter.

Christian TISSIER est resté sept ans au Japon où il a pratiqué l'Aïkido au ZAIDAN HOJIN AÏKIKAÏ, ainsi que d'autres arts martiaux.

Comme il parle bien le japonais, il a pu connaître, je crois, la culture japonaise.

Quand je l'ai rencontré pour la première fois, il était encore un beau jeune homme. Il est aujourd'hui un professeur très actif, délégué technique régional, qui écrit un livre.

La rapidité du temps qui passe me laisse perplexe.

Confucius a écrit : « L'âge arrive rapidement si vite que la vie est trop courte pour arriver à la connaissance ».

Il est donc bon de ne pas gaspiller le temps.

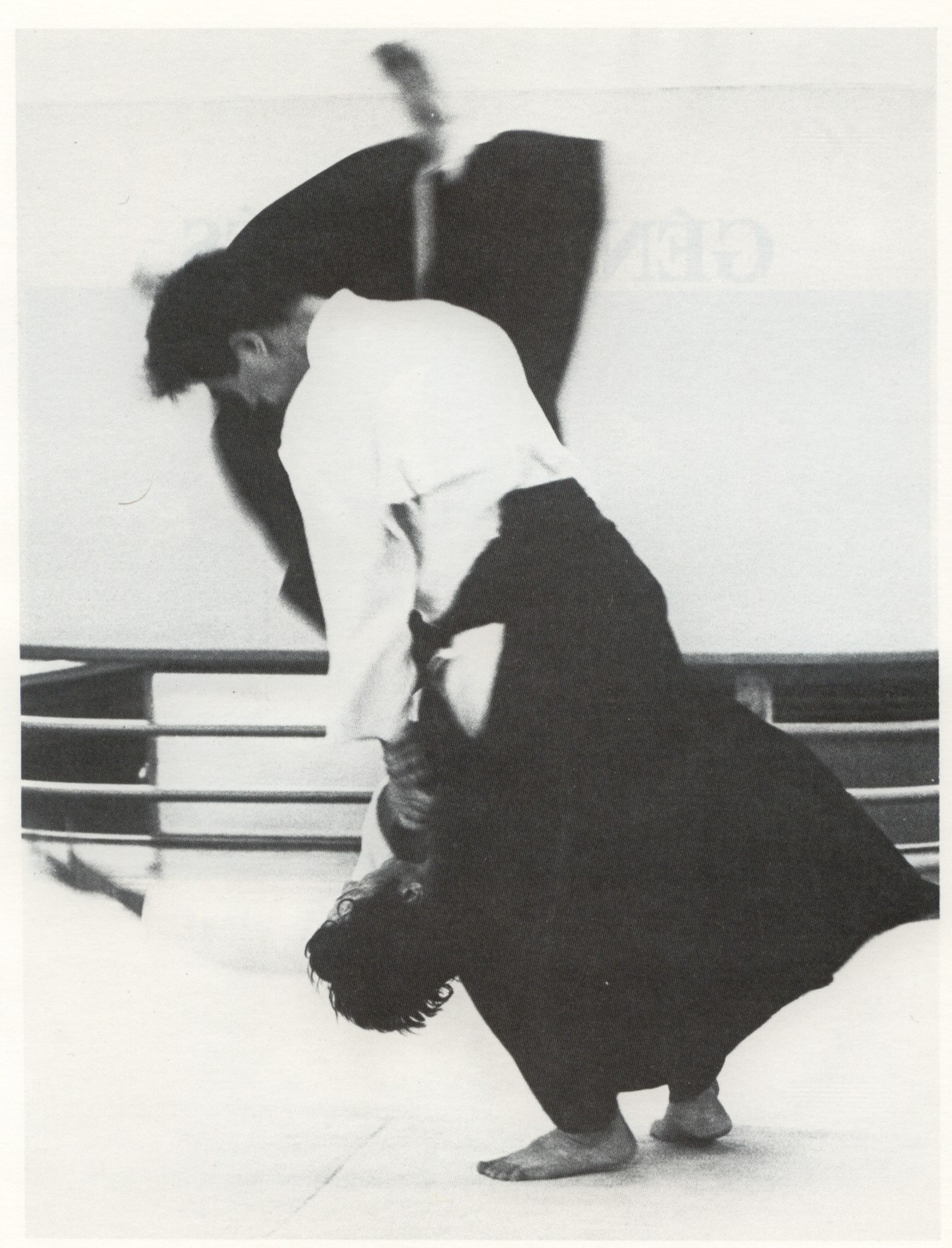
Le lecteur du livre de Christian TISSIER doit devenir un homme complet ; qu'il prenne soin de son temps ; je pense que ce livre lui indiquera la bonne voie.

Nobuyoshi TAMURA

8e Dan d'AÏKIDO
Délégué Officiel pour l'Europe
de l'AÏKIKAÏ de TOKYO
Conseiller Technique
National de l'U.N.A.



GÉNÉRALITÉS



Maître YAMAGUCHI et l'auteur - Aïkikaï 1975.

KI - KOKYU - HARA - SEIKA TANDEN

Ces quatre mots font partie du vocabulaire de base du pratiquant d'Aïkido. Quoique difficilement traduisibles, ils évoquent néanmoins des images dans son esprit. Bien souvent, on ne comprend pas clairement la relation ou la différence existant entre ces quatre notions. Dans les chapitres qui suivent, nous allons essayer d'analyser chacun de ces concepts, mais il faut bien comprendre qu'en fait, ils ne peuvent être dissociés.

Le KI est véhiculé par le KOKYU et ne peut passer que si l'on possède le HARA. Le SEIKA TANDEN est le centre du HARA et c'est par lui que passe l'axe spirituel de l'homme et son centre de gravité. Il est la source originelle de la force vitale. C'est par lui donc que doit passer en un flot ininterrompu le KI coordonné au KOKYU. La pratique de l'Aïkido doit nous amener à retrouver et à pratiquer le centre, le HARA, de façon à laisser s'écouler librement le KI à l'intérieur de notre corps et par voie de conséquence à l'unifier avec celui qui nous entoure afin de ne faire qu'un avec lui. Tout homme capable de laisser s'écouler librement le KI passant par son SEIKA TANDEN, devient en quelque sorte le centre de l'univers car tout passe par lui.

Celui qui par la technique et les mouvements de l'Aïkido parvient à laisser s'écouler librement le KI, celui-là ne dépend plus dès lors du domaine de la technique et commence véritablement la pratique de l'AÏKI.



KI

Supposons le corps d'un être humain mort, mais en parfait état : c'est-à-dire avec un cerveau, des muscles, un système nerveux, etc., parfaitement sains. Que manque-t-il à ce corps pour qu'il s'anime ? La vie, bien sûr ; ou plutôt l'étincelle de vie qui mettra cette machine en marche, la fera s'animer et l'entretiendra en animation. Cette vie, cette étincelle de vie, ce souffle, c'est le KI.

Il est d'ailleurs intéressant de noter que le verbe animer, qui vient du latin *animare,* signifie donner la vie et que le mot âme vient du latin *anima* qui signifie souffle ou bien vie.

Le KI, c'est la manifestation de la vie, c'est l'essence de toute chose. Le KI n'a ni début ni fin. Sa valeur absolue ne peut s'accroître ni décroître. Dans la cosmologie japonaise, le KI c'est le chaos originel qui a donné naissance à toute chose.

A sa naissance, l'homme reçoit le KI. Lorsque la mort survient, le corps perd son KI et celui-ci retourne dans le KI universel. Si l'échange dans les deux sens, entre le KI universel et notre KI est constant, nous sommes en bonne santé. Lorsque nous sommes malades, le KI s'écoule mal, son flot est ralenti et des déséquilibres énergétiques s'en suivent. L'acupuncture s'emploie à remédier à ces déséquilibres. La nourriture que nous absorbons joue également un rôle considérable.

Le mot KI n'a pas d'équivalent en français et est donc intraduisible.

En japonais, ce mot n'a pas non plus de contenu sémantique précis. En face du mot KI dans le dictionnaire on trouve : âme, esprit, intention, désir, sentiments, tempérament, caractère, humeur, disposition d'esprit, inclination, attention, inquiétude, apparence, physionomie, aspect, condition, état, air, atmosphère, vapeur, buée, éther, gaz, corps gazeux, parfum, arôme, respiration, fluide vital.

Bien entendu, de toutes ces traductions, il ressort clairement que le mot KI ne fait pas allusion à quelque chose de matériel.

Si vous demandez au Japonais moyen, comme ça, à brûle pourpoint, s'il sait ce qu'est le KI, juste après vous avoir dit oui, il commencera à se gratter la tête s'apercevant qu'il n'y a pas d'explication précise. En effet, si depuis sa plus tendre enfance il entend et emploie quotidiennement des dizaines de fois ce mot c'est à chaque fois dans un sens différent. Pour lui, le KI, c'est avant tout un concept, c'est-à-dire une idée conçue ou acquise par l'esprit. Acquisition qu'il a faite sans s'en rendre compte jour après jour pendant l'apprentissage de sa propre langue. Afin de mieux comprendre et d'acquérir ce concept, il nous a semblé intéressant de nous mettre dans la même situation que le Japonais, en abordant l'étude « dudit concept », par la langue.

Nous allons pour cela analyser sommairement un certain nombre de mots ou d'expressions japonaise utilisant le mot KI.

Le mot KIMOCHI est l'un des plus courants et il signifie, selon le cas, sentiment, humeur, état d'esprit ou impression. Ce mot est formé de deux idéogrammes, KI et MOCHI (du verbe motsu) qui signifie tenir ou bien posséder. Une impression ou bien un état d'esprit (kimochi), c'est donc le KI que l'on a saisi de quelque chose.

Si vous entrez pour la première fois dans une maison et que sans savoir pourquoi vous vous sentez bien, vous direz : « Ah kimochi no ii uchi » : c'est une maison dans laquelle règne un bon KI, l'ambiance y est agréable. Dans la plupart des cas, le mot KIMOCHI (le KI que l'on tient) fera référence à une sensation. Quelqu'un qui vous inspire confiance ou, dans le cadre de l'Aïkido, une personne avec laquelle la pratique est agréable sera une personne qui a un bon kimochi ou, le contraire, quelque chose de répugnant vous fera dire : « Ah Kimochi warui » : le Ki est mauvais.

Le KIAI, le cri qui tue comme on peut lire dans certains livres ou revues fantaisistes, est formé de KI et de AI (même caractère que AI de Aïkido) qui signifie unir, harmoniser, rencontrer. KIAI littéralement signifie donc union du KI et sa traduction exacte sera cri, souffle, disposition, humeur.

KIAI MAKE de Kiai que nous venons d'étudier et de Make : perdre. Littéralement « qui a perdu l'union du KI », se traduit par complexe d'infériorité (dans le cadre d'un combat).

KIBAYAI de KI et de Hayai (rapide) veut dire impétueux, vif. Quelqu'un de vif, c'est donc quelqu'un qui a le KI rapide.

BYOKI, mot formé par le caractère BYO (maladie) et KI, signifie malade. Etre malade, c'est avoir le KI malade.

KIBYO, formé des deux mêmes caractères, mais inversés, ne signifie plus avoir le KI malade mais être malade du KI, c'est-à-dire mélancolie ou bien souffrance morale.

KICHIGAI (folie) de KI et de CHIGAI (différent) avoir le KI différent, c'est donc être fou.

KIATSU de KI et de Atsu (pression). KIATSU = pression atmosphérique.

KIDO de KI et DO (chemin, voie). Les voies du KI = les voies respiratoires.

KIDATE de KI et de DATE (debout) signifie tempérament ou bien caractère. Quelqu'un qui a le KI levé, debout, c'est quelqu'un qui a du caractère.

KIFU qui signifie disposition d'esprit est formé de KI et de FU (vent). KIFU, le vent de l'esprit.

KI GA NUKERU : expression signifiant que le KI est détaché (nukeru) se dit lorsqu'on est découragé, quand on n'a plus envie de continuer quelque chose d'entrepris.

KI GA MUKU (muku : aller vers), le KI va vers, c'est-à-dire avoir du goût ou bien de l'attirance pour quelque chose.

KI GA TSUKU (tsuku : adhérer, attacher), le KI qui adhère : se rendre compte de.

KI NI IRU (iru : entrer), entrer dans le KI : plaire.

KI NI SURU : littéralement, en faire du KI = s'inquiéter.

Et nous terminerons par l'analyse d'un mot qui n'est pas dépourvu de signification, le mot KUKI de KU (vide) et de KI, soit le KI du vide, c'est-à-dire l'air que nous respirons.

La notion de KI est également présente dans le domaine artistique et plus particulièrement dans la peinture japonaise et chinoise. En effet, un des critères les plus importants et faisant partie des six principes avancés par le savant chinois SIE HO au Ve siècle est le principe du KI IN SEIDO. La traduction donnée dans les ouvrages artistiques est : la consonnance de l'esprit engendre le mouvement de la vie. La formule est un peu hermétique et en fait, le principe de KI IN SEIDO veut dire que pour qu'une peinture ait une valeur artistique quelconque, il faut qu'on en ressente le KI.

Il ressort de toutes ces analyses que le KI est omniprésent autour de nous, il est notre air, notre vie, notre énergie, nos sensations, nos humeurs. Il est insaisissable et indéfinissable. Si nous pouvions définir exactement le KI, ce ne serait déjà plus le KI. Le KI fait partie du monde de l'intuition car il est intuition, du monde de la sensation car il est sensation, de la puissance car il est puissance, de l'énergie car il est énergie.

Maintenant, nous comprenons mieux le concept KI mais ce n'est toujours qu'un concept. Notre problème à nous, aïkidokas, est de passer du concept à l'expérience.

L'Aïkido, c'est la voie de l'harmonisation du KI ou bien la voie de l'harmonisation avec le KI. En tant que technique, l'Aïkido, c'est aussi un ensemble de mouvements basés sur les lois naturelles du cercle et de la spirale. C'est cet ensemble de mouvements qui, à force de travail, de recherches et de répétition, va nous permettre de laisser librement s'écouler notre KI, de l'unir à celui du partenaire dans un même mouvement et par extension à tout ce qui nous entoure. C'est donc la pratique de notre art qui va nous permettre d'accéder à la sensation du KI. Il va sans dire que cette pratique, dans ses formes de base, doit être la plus exacte et la plus rigoureuse possible. Un mouvement effectué en force avec les épaules bloquées ou les hanches mal placées ne permettra pas d'accéder à la sensation du KI et à son écoulement. C'est le détail technique relatif à la position des mains, des hanches ou des coudes qui, dans un premier temps, débloquera le corps, lui assurera la plus grande possibilité de souplesse, de puissance et de sensation.



Maître UESHIBA et l'auteur - Aïkikaï 1976.

KOKYU

En Aïkido, lorsqu'on parle de Kokyu, on fait référence à la force de respiration. Cette force de respiration qui accompagne chaque mouvement et qui doit partir du centre, lui-même ancré dans le Hara. On peut donc très simplement définir le Kokyu comme étant une force de respiration abdominale, qui, coordonnée avec le KI, est l'essence de tous les mouvements de l'Aïkido. D'ailleurs, en japonais, le mot Kokyu, lorsqu'il est suivi du verbe faire (suru) signifie respirer.

Lorsqu'on s'attache à l'étymologie du mot, on s'aperçoit que KO signifie expiration et kyu inspiration. Faire Kokyu (respirer) c'est donc d'abord expirer puis inspirer. Tout comme dans un mouvement d'Aïkido, on doit d'abord tout donner pour tout recevoir, puis tout redonner. Il faut faire très attention car on oppose toujours une résistance à l'expiration bien qu'elle ne soit qu'à mi-chemin et très vite, les épaules se trouvent bloquées. « La respiration juste qui est entravée lorsque le centre de gravité est situé trop haut, se rétablit naturellement dès que l'homme trouve son centre de gravité juste. A peine s'est-il installé en son centre ancré dans le Hara, que le diaphragme s'ouvre » (Durckheim) (*).

La respiration, le Kokyu, bien plus que le simple travail de nos poumons, c'est l'échange naturel, l'harmonie des choses entre les choses, la relation qui existe entre la fleur et le soleil. L'Aïki-Kokyu, c'est l'unification harmonieuse de l'ensemble des fonctions telles que : union et séparation, tension et détente, durcissement et assouplissement. C'est donc passer de la respiration purement physiologique à une respiration physiologico-spirituelle ; autrement dit, c'est obtenir un mouvement harmonieux et synergique entre les deux protagonistes.

Le Kokyu, c'est également le véhicule du KI, le « Savoir faire », le talent, l'art, l'aisance dans le mouvement car il est le fruit d'un long apprentissage. Lorsque le potier travaille la terre, il y a un échange qui se produit. Avec « son savoir faire », son « tour de main », il va faire vivre la matière. Le potier a le KOKYU du potier. Le Kokyu de l'aïkidoka est la base de l'Aïkido. Sans lui, les mouvements ne sont que des formes subtiles de danse. On ne peut vivre sans respirer. La respiration est la relation la plus intime que nous puissions avoir avec l'extérieur. Pour Durckheim, « rien ne permet mieux que la respiration de prendre conscience de notre appartenance à la grande vie. Par l'intermédiaire de celle-ci, nous appréhendons directement la vie dans son mouvement de transformation ». Aucun art, aucune pratique de la voie ne peut ignorer la respiration. « Respirer est le meilleur moyen de faire pénétrer l'esprit dans la matière ».

(*) K.G. Durckheim, Hara, centre vital de l'homme. Ed. Courrier du Livre.

SEIKA TANDEN, HARA

Le centre de gravité est comme son nom l'indique un point autour duquel tout un équilibre s'organise. Pour un homme immobile, dans la position normale debout, et sans qu'il y ait de tensions musculaires quelconques, le centre de gravité se trouve un peu en dessous de l'ombilic.

Chaque fois que l'on effectue un mouvement, le centre de gravité se déplace avec le corps. Si le mouvement est bien ordonné et part du centre, l'équilibre reste stable. Bien entendu par équilibre stable, il faut entendre que le sujet a une « bonne assise » dans une position naturelle, lui permettant de se déplacer rapidement et avec aisance.

En Aïkido, que l'on fasse ou que l'on subisse une technique, notre équilibre est continuellement remis en question par le partenaire. On doit s'efforcer néanmoins, en adoptant la posture la plus correcte et la plus naturelle possible, de conserver son centre à l'endroit où, par rapport à notre morphologie, il offre au corps le meilleur équilibre et la plus grande possibilité de puissance.

Ce point autour duquel tout s'organise et qui se situe, comme nous l'avons vu, un peu en dessous du nombril, est appelé par Maître Kishomaru Ueshiba SEIKA TANDEN. Pour lui, le Seika Tanden est bien plus qu'un centre de gravité et il en fait le point de concordance de toutes les forces et de toutes les énergies. En japonais, toute la région qui entoure le Seika Tanden est appelé HARA.

Si ce point unique qu'est le Seika Tanden est quelque chose de relativement précis, le concept Hara est plus difficile à saisir. Karlfried Gräf Durckheim, auteur d'un remarquable ouvrage sur ce sujet, définit, entre autres, le Hara comme étant le centre vital de l'homme, le pivot indispensable autour duquel tout doit tourner. Pour lui, avoir le Hara, c'est « parvenir à l'acquisition ferme d'un état d'être, grâce auquel la maîtrise acquise dans une technique est disponible au moment crucial, d'une façon qui est naturelle et non pathétique ».

La traduction du mot « Hara » est ventre. Mais pour les Japonais et l'occidental, ce mot n'a pas la même signification. Pour l'un, c'est seulement une partie du corps comme une autre, siège de nos préoccupations gastronomiques. Pour l'autre, c'est « le centre de la conscience véritable, l'enveloppe de notre être essentiel ».

Il semble que les occidentaux à certaines périodes de leur histoire aient eu conscience du ventre. Nous retrouvons dans quantité d'œuvres artistiques égyptiennes, grecques ou d'inspiration religieuse , un certain rayonnement du centre, voire dans certains cas, la matérialisation de ce centre par un renflement chargé de puissance d'où partent des courbes et des spirales.

Dans notre langue également, certaines expressions telles que : avoir du cœur au ventre, ne pas avoir froid au ventre, avoir des tripes, en avoir dans le ventre, être estomaqué, etc., sont certainement les vestiges d'une connaissance oubliée. Il est vrai également que par rapport à notre culture judéo-chrétienne, tout ce qui se rapportait au centre était tabou. Le ventre, le bas-ventre, était le siège des bas instincts et la personnalité de l'homme ne commençait qu'au-dessus du diaphragme.

Le langage, c'est le véhicule de la pensée et si le Japonais a su conserver, lui, dans sa vie cette notion de Hara, c'est peut-être parce que grâce au langage et à l'écriture, il n'a pas perdu de vue la sémantique du mot. En effet, l'idéogramme qui est la visualisation du concept ne varie pas quelle que soit l'expression dans laquelle il est employé. Certainement aussi parce que les religions ou les courants de pensée circulant au Japon font davantage référence à la nature, à la parcelle de divin sommeillant en l'homme et que toute pratique de la voie tend à réveiller et à épanouir.

Chez nous, tout est spéculation intellectuelle : la religion, la philosophie, le plaisir. Il nous faut prouver l'existence de Dieu par la raison, faire ensuite de cette raison une déesse, aborder toutes choses avec une méthode. En littérature et dans le domaine des arts, nous devons respecter certaines règles , certains dogmes immuables qui enferment l'artiste ou le croyant dans un carcan et qui le privent du monde de la sensation et du naturel.

La nature, elle-même, doit être ordonnée : un beau jardin doit représenter des formes géométriques disposées avec un grand souci de symétrie. Notre monde est celui de l'intelligence et de la raison, du dogme et de la méthode, de l'analyse et de la classification.

Au Japon, ce qui est carré, direct, trop intelligent, est souvent suspect. Quelqu'un de direct, c'est quelqu'un « qui a préparé son coup ». Dans certains domaines, répondre immédiatement et sans hésitation à une question précise est faire preuve de préméditation, de manque de naturel, d'absence de franchise.

Mis à part le monde des sciences et des techniques, tout jugement se rapportant à l'humain aura comme base le Hara. De même que toute pratique artistique, initiatique ou religieuse, visera dans un premier temps à la conscience, la possession puis l'épanouissement du Hara. Certains exercices SHINTO, le ZEN, l'art martial (en tant que pratique de la voie et école de vie) visent à cette possession du Hara. Le Hara permet à l'homme qui le possède de vivre le monde des sensations et de l'intuition, avec un détachement complet et une absence totale de préjugés.

C'est la science du Hara, acquise par une longue et régulière pratique, qui permet d'avoir l'attitude juste au moment juste. L'étude du Hara, c'est l'étude de l'adéquacité et de la spontanéité. Vivre avec le Hara, c'est vivre « ici, maintenant » dans le présent constant.

Au Japon, la plus haute forme de conscience du ventre est définie par le HARAGEI (l'art du ventre). Le Haragei, c'est la relation directe d'homme à homme, de ventre à ventre, d'âme à âme qui peut se produire entre deux personnes possédant le Hara, sans qu'il y ait besoin de paroles.

Il existe dans la langue japonaise des centaines d'expressions utilisant le mot Hara (ventre). Toutes ces expressions suivant le verbe ou l'adjectif qu'elles emploient font allusion à un « état d'être » ou à une situation davantage psychologique que physique. Ce qui prouve bien que pour le Japonais, le Hara est le siège de la conscience véritable. Par exemple, si l'on parle d'une personne sournoise, on dira qu'elle a le ventre noir (Hara kuroi hito). Quelqu'un de malhonnête, c'est quelqu'un qui a le ventre sale (Hara gitanai hito) ; ou le contraire, avoir le ventre propre signifie être honnête. L'homme généreux c'est celui qui « a un gros ventre » (Hara okii hito). Celui qui a fait son ventre (Hara dekiteru hito) c'est l'homme mûr, solide, respecté et respectable. Parler à cœur ouvert, se dit parler à ventre ouvert (Hara wo watte hanasu). Lorsque « le ventre se lève » (Hara ga tatsu) c'est que l'on est en colère.

En fait, lorsqu'on parle du Hara, on parle comme nous l'avons vu, de l'ensemble Seika Tanden-Hara-KI-KOKYU. Le KI véhiculé par le Kokyu et concentré dans le Seika Tanden ne peut s'écouler que si l'on possède le Hara. De même que pour acquérir le Hara, il est nécessaire d'exercer son kokyu et réciproquement.



HARA : « Un centre immuable autour duquel tout s'organise ».

Pour le Samouraï ou le chevalier, la politesse est d'abord l'expression de sentiments profonds, d'égards pour les autres, de modestie pour soi.

J.-L. JAZARIN

LE SALUT - LE RESPECT Pourquoi?

L'Aïkido est un budo japonais et en tant que tel son enseignement est empreint d'un certain nombre de règles de politesse, de courtoisie, que certains nomment cérémonial, mais qui, en fait, n'en est pas un pour les Nippons.

Ces règles ne sont pas spécifiques de l'Aïkido ou de tout autre art martial, mais elles font partie de la vie, des coutumes et des mœurs des Japonais. Aussi l'étude de l'Aïkido ne doit-elle pas être dissociée de ces règles d'étiquette car nous y perdrions un apport culturel et spirituel considérable.

Le fait de saluer le Dojo, O sensei, le Maître et ses partenaires, et cela en adoptant une position telle que le corps soit bien ordonné autour de son centre, permet une prise de conscience de l'individualité de l'autre en le respectant avec son cœur, mais aussi avec son corps, car on doit accomplir un effort physique, presque de recueillement, pour lui présenter un salut dans une posture correcte, nette et respectueusement humble.

Ne pas saluer n'importe comment, d'un signe de la main ou d'un hochement de tête, rassembler et ordonner son corps autour de son Hara, c'est aussi rassembler son esprit ; c'est se préparer physiquement et spirituellement à l'étude de l'Aïkido. D'autre part, la prise de conscience de l'individualité de l'autre, le respect de cette individualité, l'harmonie entre les hommes et les choses qui sont les bases de la philosophie extrême-orientale, du Taoisme, du Shintoisme et du Zen, commencent par l'effort d'humilité que l'on met dans son salut.

Le DOJO, c'est l'endroit où l'on vient pour rechercher la voie : c'est le lieu où l'on essaie de faire progresser sa capacité humaine. Le saluer lorsqu'on y entre, c'est en faire délibérément, un lieu privilégié, dans lequel on vient laver, purifier même, son corps et son esprit. Cette notion de purification est continuellement présente dans la vie des Japonais. Monsieur Claude DURIX, dans sa préface au livre de Pierre DELORME — *DOJO* — définit aussi le Dojo comme étant « un temple privilégié où se célèbre une sorte de liturgie, car tout acte de la vie, dans la mesure où il nous relie aux autres hommes, à l'univers et à nous-même, dans l'unité du corps et de l'esprit, doit être d'une certaine manière un acte religieux » (1).

SALUER LE PORTRAIT DE O SENSEI, c'est faire preuve de gratitude envers celui qui a créé et qui nous communique par l'intermédiaire de ses disciples, l'art que nous aimons et qui nous permet de nous élever humainement. C'est aussi faire preuve d'humilité en considérant que quelle que soit notre force, notre intelligence, notre position sociale, il y a toujours quelque chose ou quelqu'un à respecter et à remercier car si nous sommes infiniment grands, nous sommes aussi infiniment petits. Bien entendu, nous devons avoir du respect pour toutes choses mais, concrètement, dans l'étude de l'Aïkido, nous devons principalement respecter les armes que nous utilisons : sabres de bois, bâtons, couteaux, notre keikogi, etc. Les manipuler avec respect, ne pas les jeter n'importe comment dans un coin, les pousser du pied..., indépendamment du fait que cela nous fait réfléchir à nos gestes, c'est aussi respecter en eux le menuisier ou le couturier, leur travail en quelque sorte et aussi le KI qu'ils ont mis dans la confection de ces objets. Le sabre doit être pour le pratiquant d'un art martial, le reflet de son âme. Lorsqu'il siffle dans les airs, la trajectoire qu'il décrit est pure, droite. Cette trajectoire est le symbole de la ligne de vie que tout pratiquant de Budo doit se fixer.

(1) Pierre Delorme, Dojo. Ed. Solar.

LA PSYCHO-SOCIOLOGIE ET LES ARTS MARTIAUX

Le sociologue et le combattant

L'implantation massive des arts martiaux orientaux dans les sociétés occidentales a conduit la psycho-sociologie à poser ces dernières années la question du statut de ces pratiques dans la dynamique actuelle. Des arts martiaux, pourquoi ? En réponse, articles et thèses tentent de cerner le phénomène en indiquant, d'une manière générale, les points suivants :

1. Répondant à la violence des sociétés industrialisées, les arts martiaux qui optimisent la décharge agressive ont un rôle d'exutoire, de soupape individuelle et collective.

   Dans la dynamique sociale, les arts martiaux sont donc régulateurs des tensions : dans la salle où on pratique, les charges agressives acquises ailleurs s'expriment et se désamorcent à la faveur de l'entraînement. En cela, ils inhibent les forces à l'œuvre sur le terrain des luttes politiques et sociales.

2. Aujourd'hui où les dangers sociaux sont moins d'agressions du corps à corps que d'agressions psychologiques (harcèlement de l'univers sonore, contraintes du travail, insécurité existentielle aux époques de crise, etc.), le rôle premier des arts martiaux tombe en désuétude. Autrement dit, celui qui s'entraîne au combat se trompe d'ennemi : il diffère sa réponse à l'agression sociale dans un autre temps (le temps de l'entraînement) et la déplace sur un autre terrain. Le combattant d'arts martiaux s'épuise donc à un duel métaphorique ; il combat, au travers de son adversaire, des ennemis absents.

3. Examinant plus précisément l'aspect relationnel dans les arts martiaux, les psychologues se sont attachés aux motivations des pratiquants. « Je m'entraîne au combat parce que je me sens en insécurité » serait globalement la motivation initiale, envisagée comme un reflexe paranoïaque (en cela, cette hypothèse est dans le droit fil de l'analyse sociologique).

   A un niveau plus profond et en s'aidant des concepts de la psychanalyse, les arts martiaux peuvent être vus comme des ritualisations sado-masochistes. Dans ces jeux où on est deux en effet le « prends ça » s'échange au « fais moi mal ».

Malgré l'intérêt de cet éclairage qui tente de montrer que dans la société comme ailleurs, rien ne se perd, rien ne se créée, et qu'un fait social a toujours sa raison d'être dans une dynamique des fonctions, plusieurs aspects de cette analyse me semblent pourtant critiquables.

En fait, l'analyse psycho-sociologique a tendance à prendre les arts martiaux « au pied de la lettre », à n'en voir que la martialité (mise en scène des combats, affrontements au corps-à-corps) et à adopter finalement le coup d'œil en surface du débutant. A mon sens pourtant, les arts martiaux, dans la mesure où ils ne seraient que des sports, ne peuvent être isolés du phénomène sportif général. Un examen approfondi des sports qui ne se déclarent pas « martiaux » (football, rugby, tennis...) révèle des contenus pleins d'une symbolique guerrière, dans laquelle on trouverait pêle-mêle : lutte, domination, vainqueur-vaincu, victoire-défaite, etc. L'investissement des pratiquants y est, au plus haut point agressif, concurrentiel, même si l'enjeu est médiatisé par la balle, le ballon, la cible.

Le dépassement du projet

En principe, pourtant, les arts martiaux orientaux (japonais, chinois) se distinguent des sports, bien que certains d'entre eux (judo, karaté) aient envahi ce champ d'activités. Il n'y avait pas, dans l'esprit des créateurs de ces disciplines le but avoué de briller dans les compétitions internationales, mais plutôt le désir de créer des méthodes d'entraînement physique, psychique, moral. A la base du projet martial des créateurs contemporains : le renoncement à la martialité, à son usage. C'est l'idée du dépassement du

projet dans sa propre négation, dans sa perversion. C'est-à-dire que les arts martiaux (japonais notamment) ont été transmis avec un véhicule idéologique précis. Issue pour une part du contexte socio-historique, voire politique du pays d'origine, et pour le reste du contexte religieux (le shinto surtout, le boudhisme), l'idéologie des arts martiaux s'articule autour d'un projet pacifiste. Non agression, maîtrise de soi, respect d'autrui, les choses en resteraient à ce niveau si les exigences du sport de compétition n'avaient dévié cette orientation.

L'Aïkido, la tradition et le plaisir

A titre d'exemple, je voudrais distinguer l'Aïkido des autres arts martiaux. C'est en effet la seule pratique qui reste jusqu'à aujourd'hui dégagée des sports de compétition et qui garde un enracinement réel dans la tradition japonaise.

Pour saisir l'importance des propositions de l'Aïkido, l'angle de vue psycho-sociologique est inadéquat. En effet, répondant mal à l'idée qu'on se fait des sports de combat, non engagé dans la compétition, dépassant dans ses buts la suprématie sur l'adversaire, l'Aïkido demande à être vécu de l'intérieur. Il se présente avant tout comme une somme de propositions en rupture avec l'univers culturel occidental, et dans une certaine mesure avec l'univers culturel japonais d'aujourd'hui.

L'Aïkido est sans doute avant tout une méthode de recentrage psycho-somatique (proche peut-être des yogas du corps, rigidité et hiératisme en moins), dans laquelle l'entraînement vise au perfectionnement de l'ouverture et de la disponibilité physique, psychologique, morale. En cela, l'investissement réclamé pendant l'entraînement est moins d'effort que d'abandon. Il s'agit moins, au dire des experts, d'accumuler des forces que de retrouver une disponibilité d'action.

Dans le discours de l'Aïkido est contenue l'idée que celui qui pratique, participe à un rituel mythique, un mythe des origines. Cette idée s'organise autour des points suivants : « être au centre — pour la première fois — avec tout son cœur ». C'est-à-dire que l'entraînement se propose donc de refaire, par l'exercice physique, le trajet de l'acte créateur. Rituel de renouvellement, de recommencement, présent dans toutes les problématiques traditionnelles. L'Aïkido est donc un art au sens plein du terme, en ce qu'il propose une modification de l'individu au travers d'un apprentissage de mouvements (l'alphabet) à l'œuvre dans une intention dynamique personnelle (l'écriture). La répétition des mêmes mouvements est une donnée de la vie sociale japonaise, où jusque dans le billard électronique, le pachinko, le même mouvement du pouce est recommencé des millions de fois. Dans l'Aïkido, cette répétition n'a pas seulement une visée perfectionniste : pouvoir refaire est la chance donnée à celui qui pratique de faire d'une manière neuve, de se situer à chaque fois différemment physiquement, psychiquement, moralement, émotionnellement, sur la base d'un même mouvement.

Si dans la perspective sportive, la satisfaction est médiatisée par l'accession à la victoire, en Aïkido c'est du plaisir immédiat qu'il s'agit. Cette notion de plaisir, étrangère aux analyses psycho-sociologiques pour les arts martiaux en dehors d'un plaisir pervers, est une constante de l'entraînement Aïkido. C'est pourquoi sans doute à ma question : « Quel est le but de l'entraînement ? », un maître japonais répondait avec humour : « Le but de l'entraînement, c'est l'entraînement ». Plaisir sensuel de la relation, d'un certain dialogue avec le partenaire, plaisir sensuel du mouvement lui-même, caractérisé par un autre maître comme ayant parfois « une bonne odeur ».

L'importation des symboles, l'Aïkido et nous

Le dojo est un lieu de symboles, un « monde » dans le monde où le « sens » est toujours présent. L'Aïkido restitue encore pour l'essentiel l'atmosphère et l'idéologie des vieilles écoles japonaises d'arts martiaux. Une idée de la vie en société, de l'homme en relation avec autrui, avec le cosmos est à l'œuvre dans l'entraînement. De cette tradition, efficace en son temps, que pouvons-nous prendre aujourd'hui ? Au Japon même, ces pratiques et leur philosophie résistent mal aux changements sociaux. La plupart des notions psycho-philosophiques de l'Aïkido sont inintelligibles pour le Japonais moyen, tout simplement parce que sa vie quotidienne rencontre d'autres nécessités. Alors, qu'en est-il pour nous ? Il y a quelque temps, Alan Watts se posait à

propos du Yoga les mêmes questions : peut-on importer dans le monde occidental du vingtième siècle des idées et des pratiques élaborées dans le haut moyen âge indien, comme on le ferait avec des ballots de thé ?

Pourtant, le monde occidental est en crise et ses valeurs amorcent des retournements radicaux. Une voie d'innovation consiste à chercher dans les modes de vie traditionnels des modèles pour la société de demain. Parallèlement, le corps est redécouvert et les intellectuels flirtent avec les anciens philosophes orientaux... une rencontre avec l'Aïkido s'impose.

Patrick DELMAS
Philosophe, professeur à l'Université de Villetaneuse,
spécialite des Traditions orientales.

« Le but de toute étiquette est de cultiver votre esprit de telle manière que, même lorsque vous êtes tranquillement assis, l'idée ne puisse même pas venir au plus grossier des hommes d'oser vous attaquer ».

Ecole d'étiquette d'Ogasawara

NOTIONS D'ÉTIQUETTE DANS LE DOJO

Lorsqu'on entre dans le Dojo, avant de monter sur le tatami, vérifier sa tenue, puis si l'on a des tongs, tourner le dos au tapis de façon à les défaire en les laissant tournées vers l'extérieur, bien rangées. Ensuite, on salue le Dojo dans la direction du Kamiza (mur d'honneur où doit être placée la photo de O SENSEI), debout ou mieux, à genoux.

Si le cours est déjà commencé, on saluera également le professeur, même si celui-ci ne vous regarde pas. Il sera de bon ton également car c'est une règle de politesse élémentaire, d'aller s'excuser de son retard, sans nécessairement donner de raisons. De même que si l'on doit quitter le Dojo avant la fin du cours, on ira demander au professeur la permission de se retirer. Je me permets de recommander également de toujours faire attention aux termes et aux formes que l'on emploie dans ce genre de situations. Par exemple, si l'on doit quitter le Dojo avant la fin du cours, plutôt que de s'avancer vers le professeur et lui dire : « Bon, je pars ! », il sera préférable de lui demander si l'on peut quitter le Dojo. Bien entendu, il répondra par l'affirmative, mais vous comprenez bien que la première formulation a quelque chose de gênant. L'étude d'un art martial n'est possible que dans la confiance et le respect que l'on éprouve envers son professeur. Le professeur d'Aïkido (ou de tout autre art martial) ne peut pas être quelqu'un que l'on paie, que l'on utilise et que l'on oublie, ou alors on ne peut appréhender l'étude d'un BUDO.

Au moment où le cours commence, pour le salut, les élèves sont bien alignés devant le professeur sur une ou plusieurs rangées. En général, les plus gradés sont à la gauche du professeur, bien que ce ne soit pas une règle absolue.

Ensuite, les élèves et le professeur saluent O SENSEI, puis les élèves saluent le professeur.

C'est le professeur qui donne le signal du salut et, dans un salut correct, l'élève s'appliquera à ne relever la tête qu'après le professeur.

Au début et à la fin du cours, après avoir salué O SENSEI et le professeur, on doit rester en seiza (*) pour saluer son ou ses partenaires.

Chaque fois que le professeur interrompt le cours pour montrer une nouvelle technique, les élèves doivent se rendre très rapidement à leur place et reprendre la position de seiza.

Lorsque le professeur appelle un élève pour démontrer un mouvement, cet élève, très vite et de sa place, doit le saluer et se rendre rapidement auprès de lui. Lorsque le professeur a terminé sa démonstration, l'élève doit se reculer et saluer à nouveau dans la position seiza avant de reprendre son entraînement.

L'entraînement se fait avec sérieux et sans discussion. Concentré entièrement sur son travail, il est inconcevable de mâcher du chewing-gum.

Après le salut de la fin, si le professeur est un haut gradé, les élèves doivent rester en seiza jusqu'à ce qu'il ait quitté le Dojo.

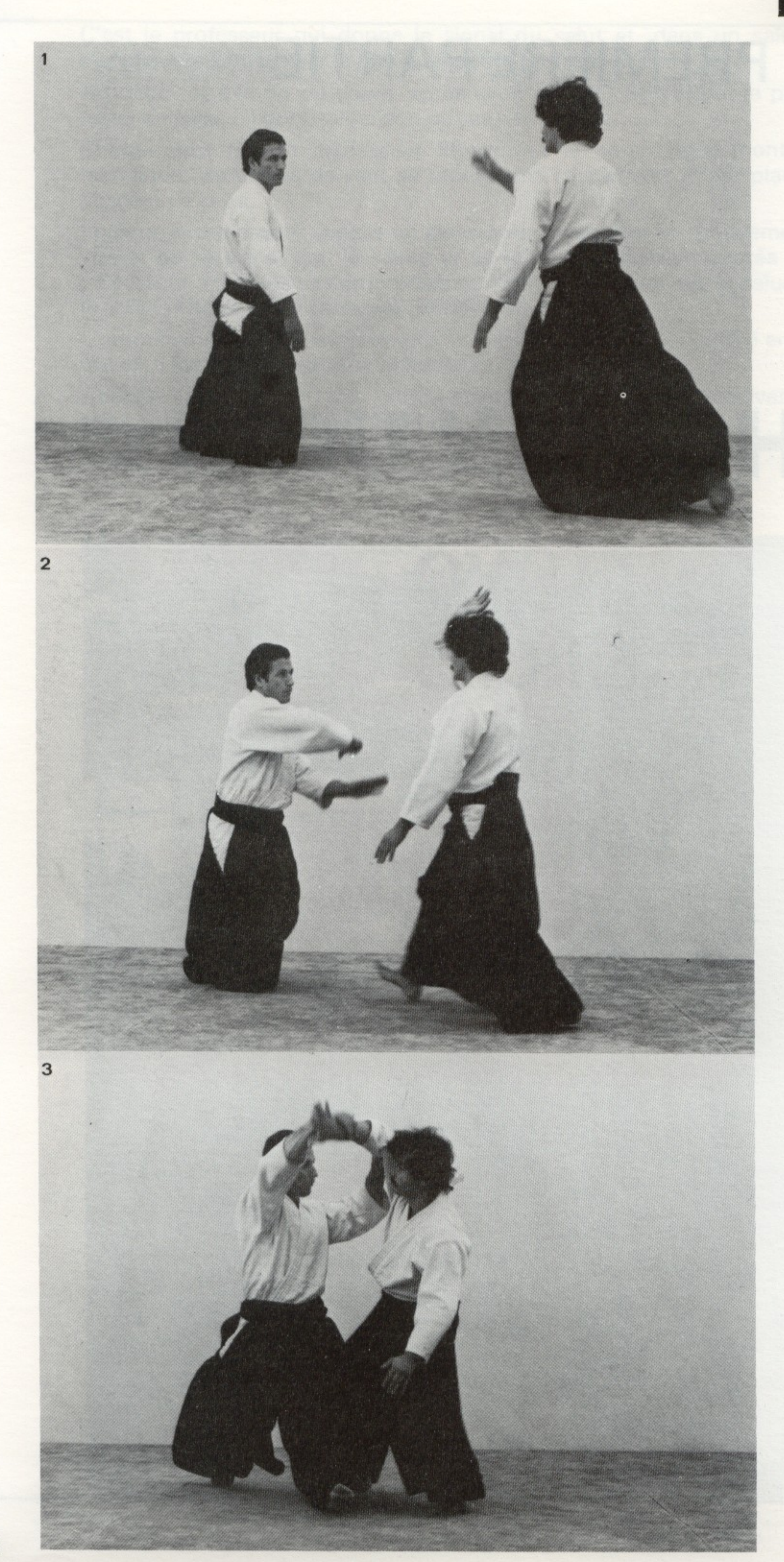
(*) Seiza = position de repos à genoux.



PREMIÈRE PARTIE

SHOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
OMOTE-URA


1
2
3

OMOTE

4



5



SHOMEN UCHI IKKYO est le mouvement le plus fondamental de toutes les techniques de contrôle.

C'est aussi le plus difficile et il n'est pas possible d'aborder les autres formes de contrôle tant que l'on n'a pas maîtrisé la forme d'entrée de ce premier principe.

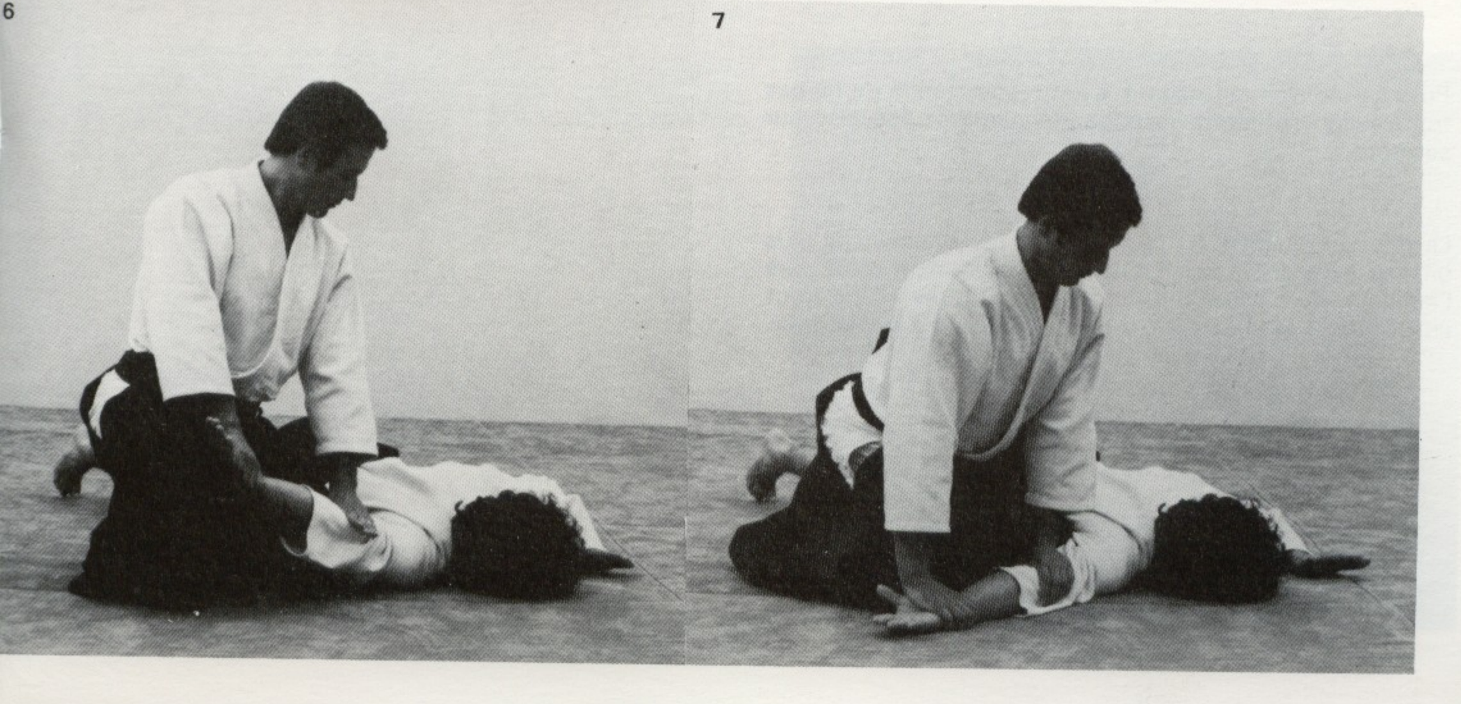
La forme d'entrée de Ikkyo est la forme d'entrée de base des cinq principaux mouvements de contrôle que sont : Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo.

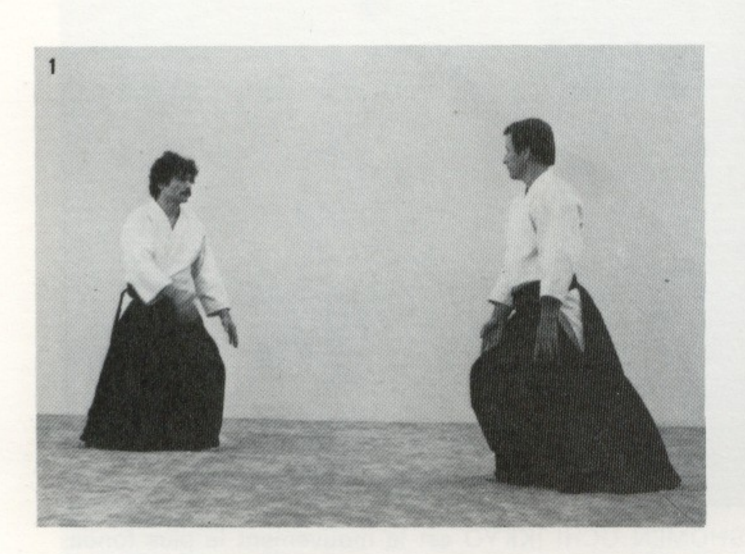
Le contact avec le poignet du partenaire se prend avec l'avant-bras.

Evitez de saisir directement le poignet du partenaire avec votre main : si l'attaque est puissante, vous ne serez pas à même de la bloquer. De plus, vous serez gêné pour les enchaînements techniques découlants de Ikkyo et qui se font sans saisir le poignet du partenaire au préalable.

L'immobilisation de Ikkyo se fait sans qu'il y ait de torsion au niveau du poignet (sauf sur certaines saisies ou le dégagement est tel qu'on tient le poignet comme dans Nikyo omote). Les épaules doivent être basses, les poignets cassés vers l'intérieur, les orteils levés comme dans toutes les immobilisations.

6 7





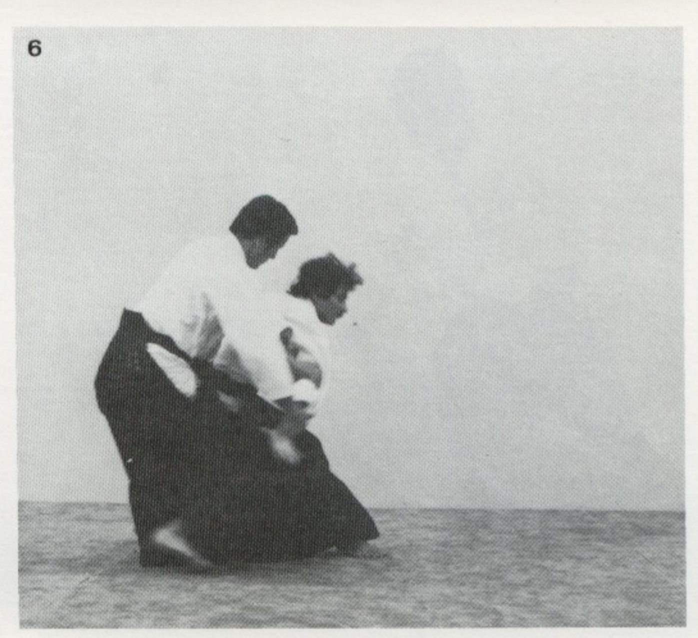
1



2



5

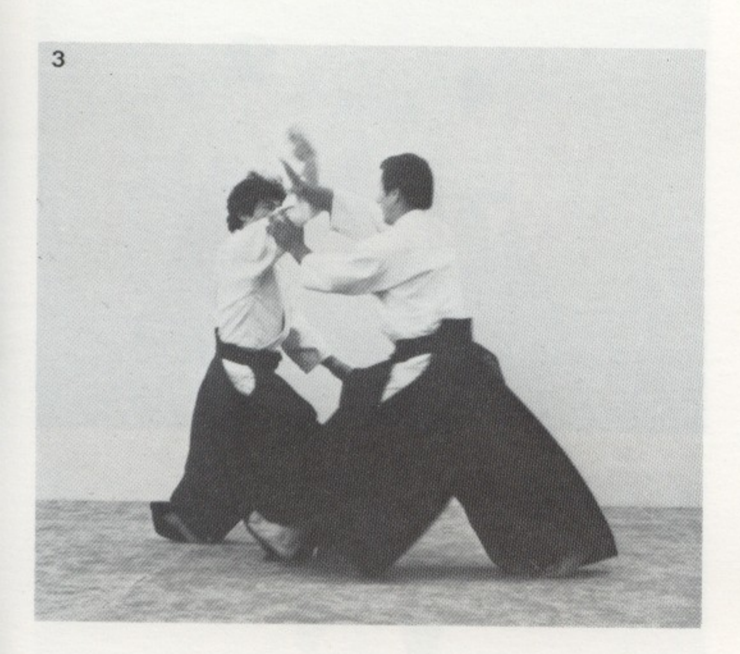


6

Pour ce mouvement négatif, il est recommandé de ne pas trop s'éloigner ni de repousser le partenaire lorsqu'on passe sur son côté.

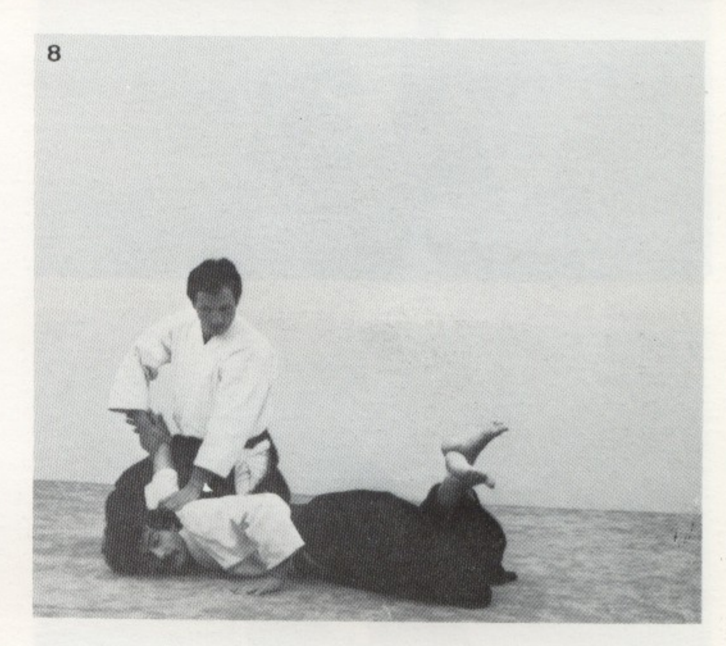
La main qui saisit sous le coude est certainement la plus difficile à placer : le poignet doit être légèrement cassé vers l'intérieur, de façon à retourner le bras du partenaire (tout en pivotant) sans que votre coude remonte à angle droit.

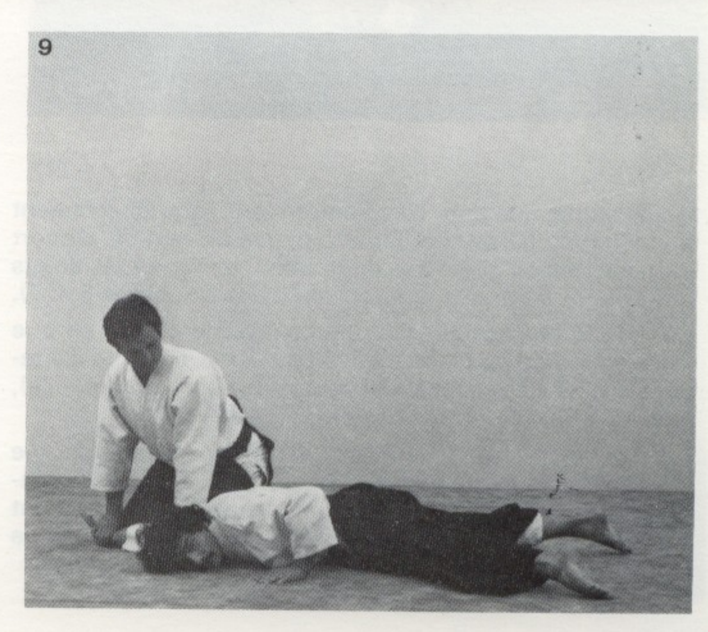
URA







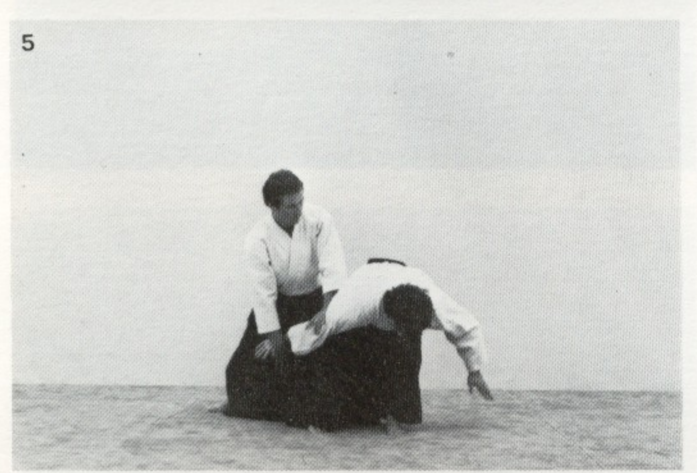


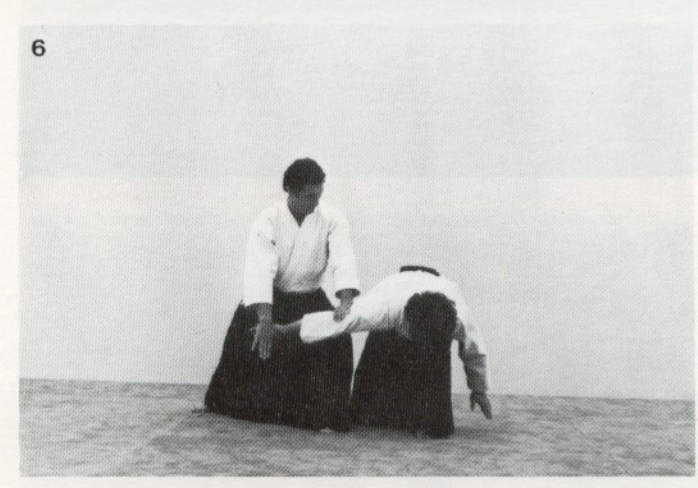


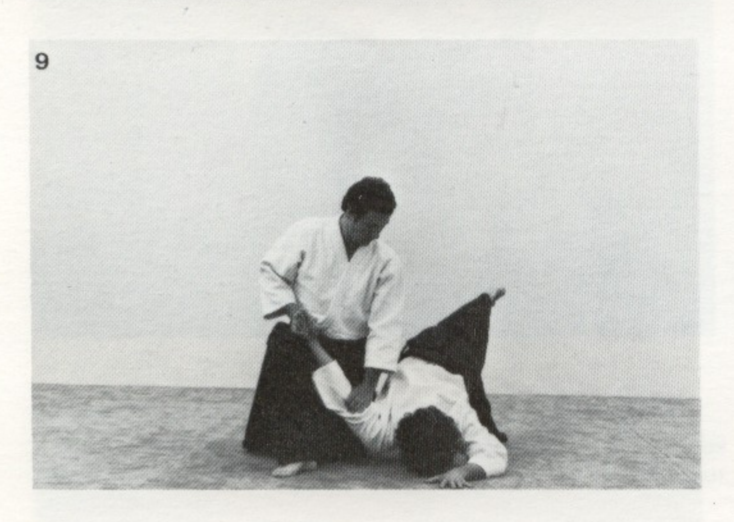
NIKYO


1


2


5


6


9

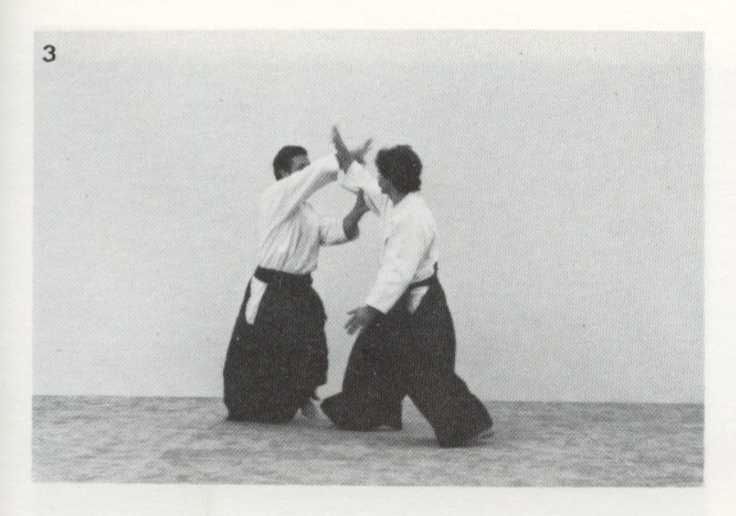

10

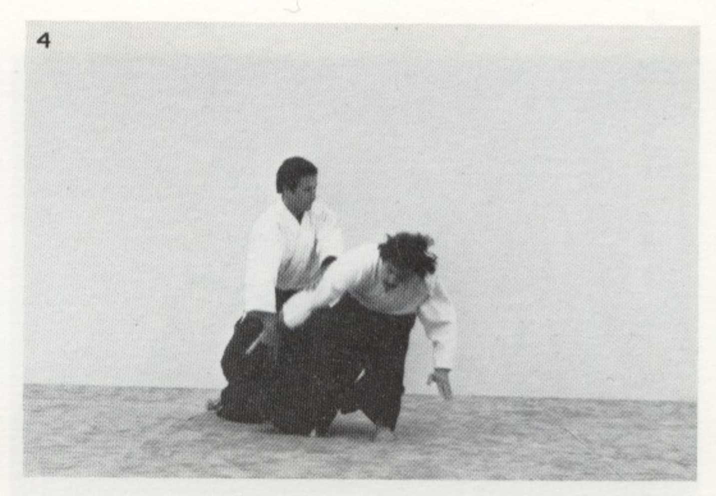
Même entrée que pour Ikkyo omote sans saisir directement le poignet du partenaire. Puis, le pouce servant de support en même temps que d'axe de rotation, remontez les doigts vers le haut en tournant autour du poignet (photos 6 et 7).

Lorsque le poignet est bien contrôlé (attention à ce que votre pouce ne soit pas à l'intérieur de la main du partenaire, mais sur la première phalange de son propre pouce), amenez le au sol puis immobilisez.

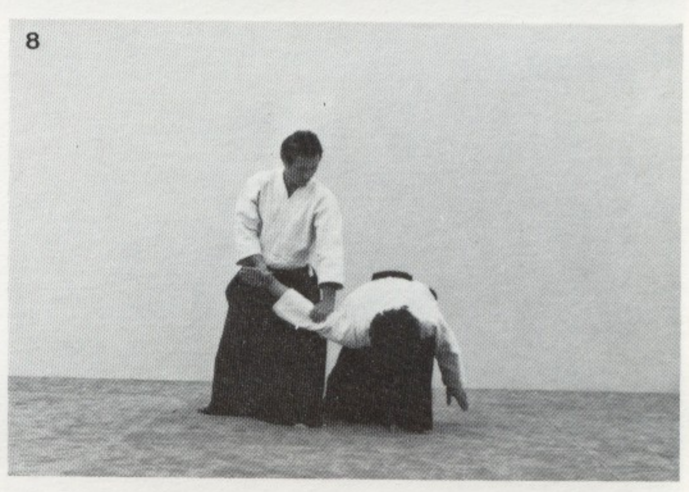
Dans l'immobilisation de Nikyo, il n'y a pas de saisie (ne pas confondre avec celle de Sankyo). On contrôle simplement le poignet et le coude du partenaire en les maintenant bloqués contre soi, le poignet parfaitement immobilisé à la saignée du coude (photo 13).

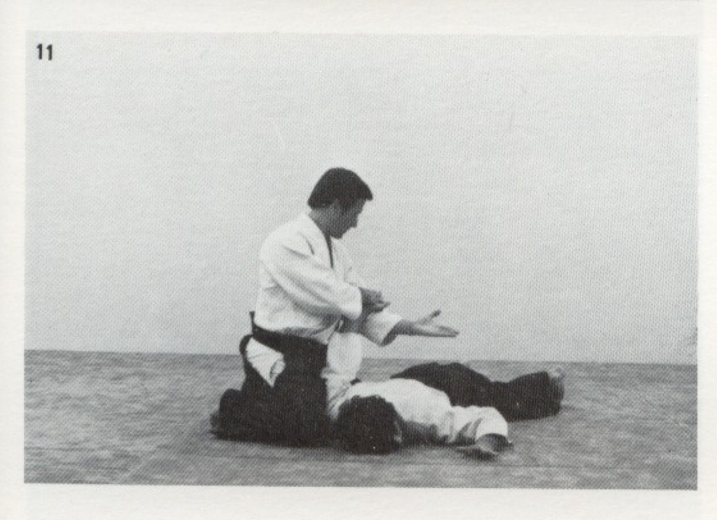
OMOTE

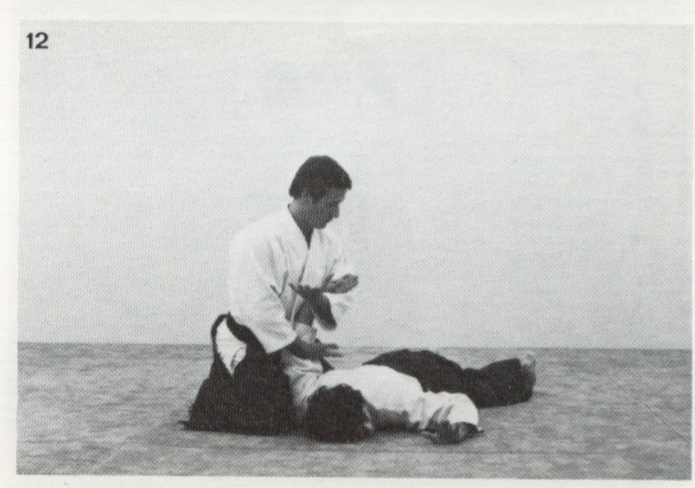

3

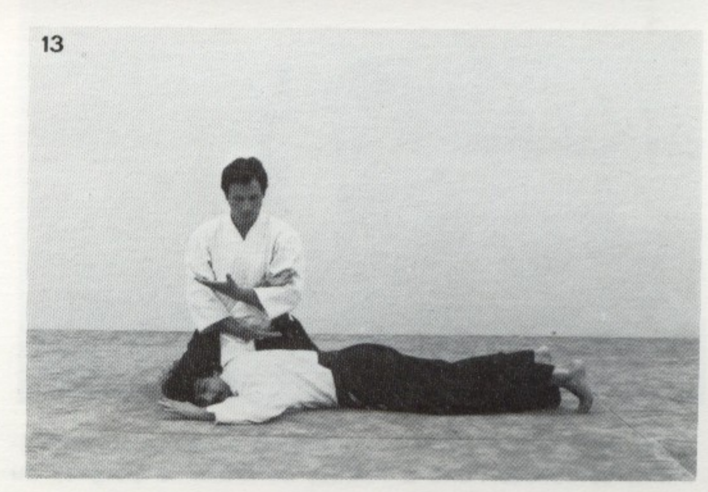

4


7


8


11


12


13

NIKYO

1

5

2

6

3

7

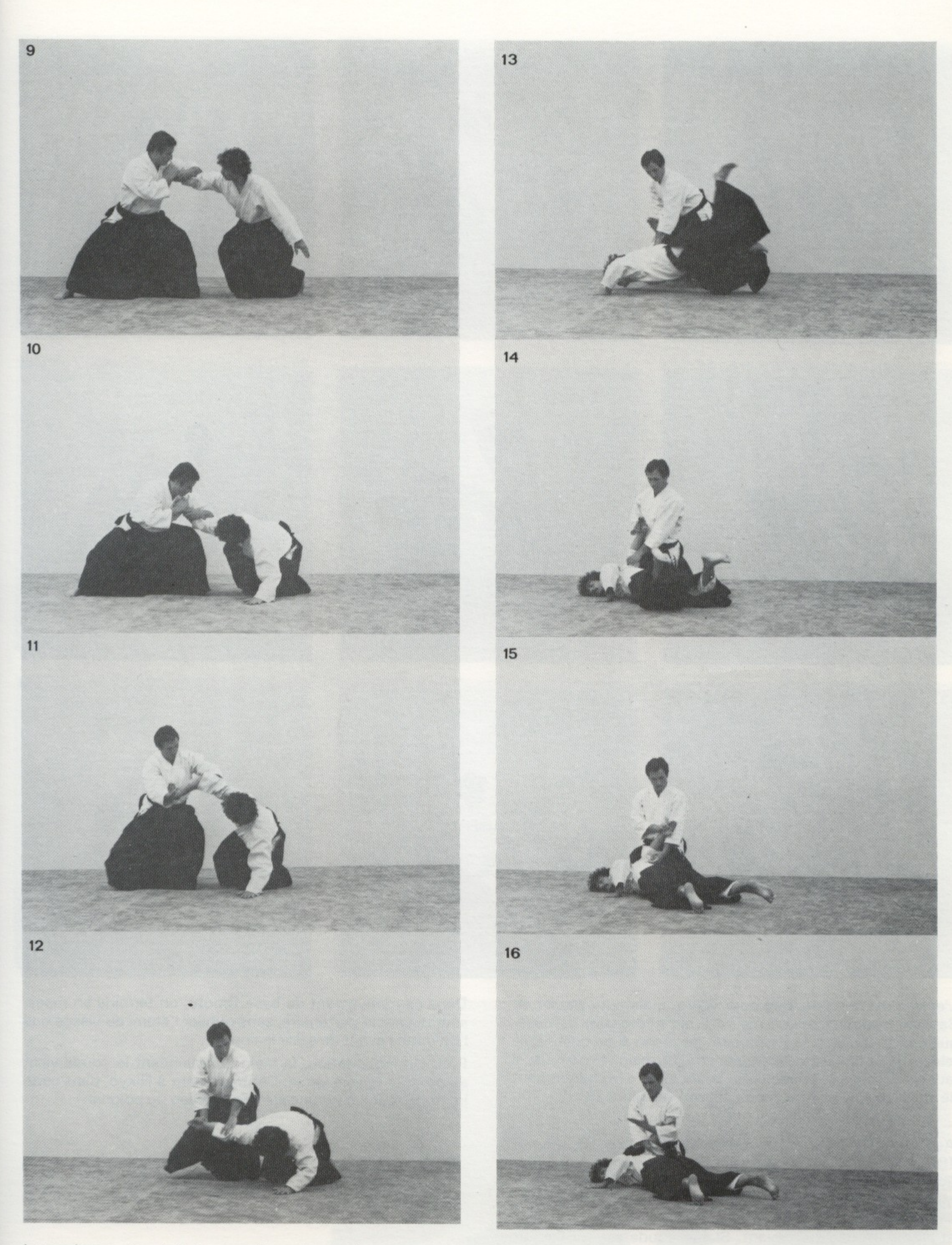
4

8

Dans ce mouvement, les deux mains viennent simultanément, et collées l'une à l'autre, contrôler le poignet du partenaire (photos 2 et 3).

Ici non plus, pas de saisie directe du poignet avec la main placée le plus vers le haut, le pouce servant de support pendant la rotation.

URA



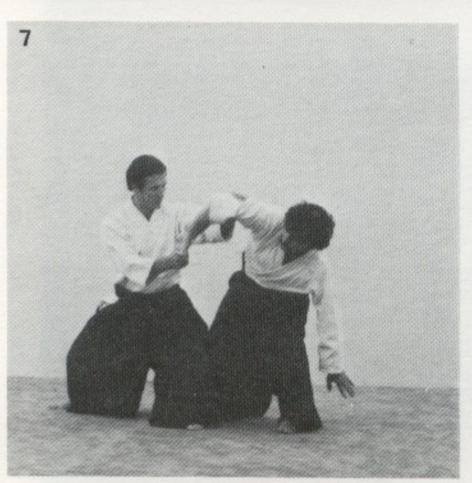
Lorsqu'on a terminé la première phase du mouvement (photo 10), on doit tout en contrôlant le coude, repartir en négatif pour amener au sol.

SANKYO


1


2


3


7


8


9


13


14


15

L'entrée est la même que pour Ikkyo, mais pour passer en Sankyo (changement de main), il est nécessaire de déséquilibrer à nouveau le partenaire, de façon à ce qu'il ne se relève pas pendant le changement de main. Pour cela, il faut repousser son coude vers l'avant et faire le changement de main avant qu'il ne reprenne son équilibre (8 - 9 - 10).

Au terme de la première phase du mouvement (photos 10 - 11), on doit parfaitement maîtriser le partenaire et éventuellement pouvoir attendre ou terminer le mouvement de suite en cassant le poignet. Ce contrôle n'est possible que si le coude du partenaire est bien maintenu droit et même un peu sur l'avant. Si son coude est sur l'arrière par rapport à vos mains, en tirant d'un coup sec, il pourra s'échapper sans dommage.

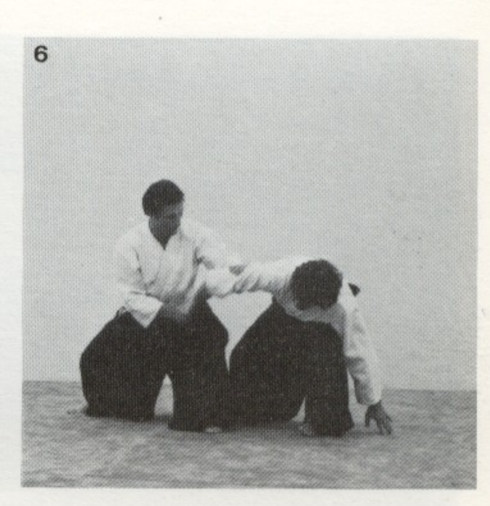
Dans ce mouvement de base Omote, on termine en repassant devant le partenaire, sans oublier l'atemi au visage que l'on donne avant de saisir le coude.

Pour l'immobilisation, la main qui maintient le coude vient au poignet et vice versa. Contrairement à Nikyo, dans cette immobilisation il y a une saisie au niveau du poignet.

OMOTE


4

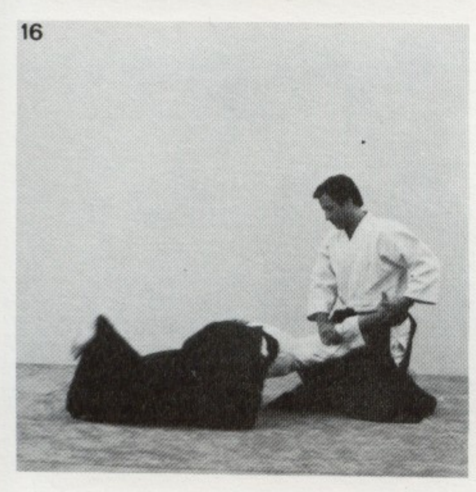

5

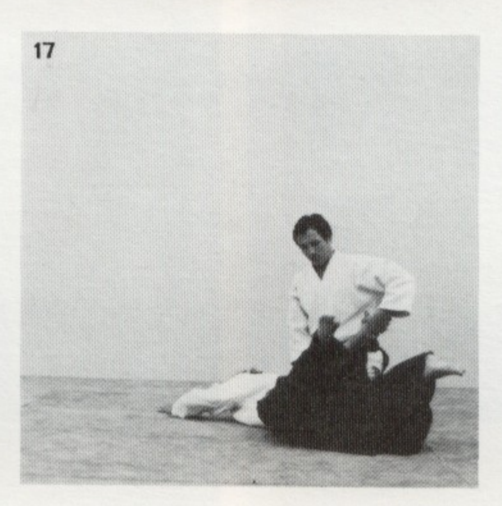

6


10


11

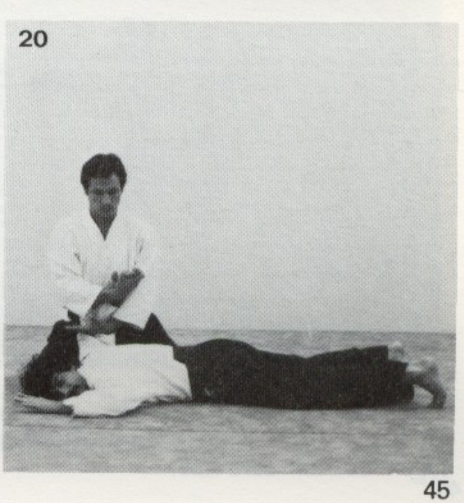

12


16


17


18


19


20

SANKYO

Même entrée que Ikkyo Ura.

Si l'on parvient à saisir les doigts du partenaire, le changement de main sera aisé.

Si ça n'est pas possible, amenez comme Ikkyo Ura puis remontez son bras verticalement tout en effectuant la torsion vers l'intérieur. Le fait de remonter déséquilibre à nou-

URA

9

10

11

12

13

14

15

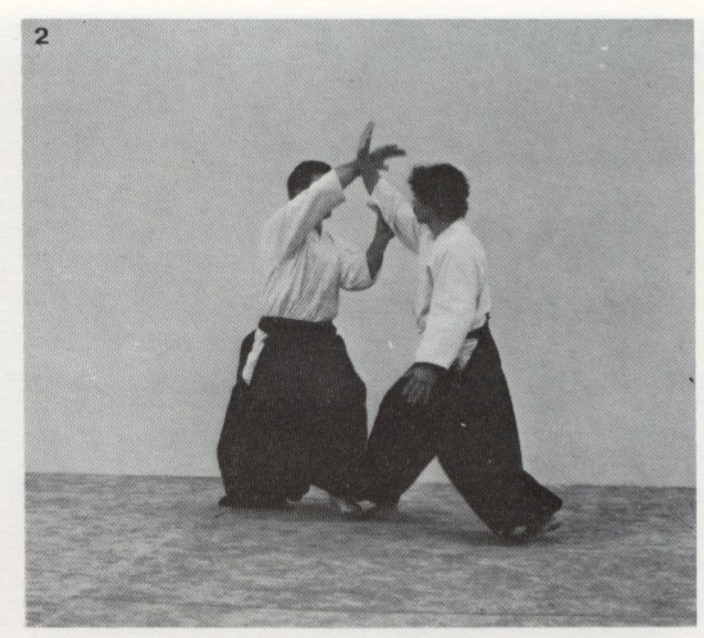
16

veau le partenaire et le changement de main s'opérera, sans précipitation, pendant la remontée (photos 5 - 6 - 7 - 8).

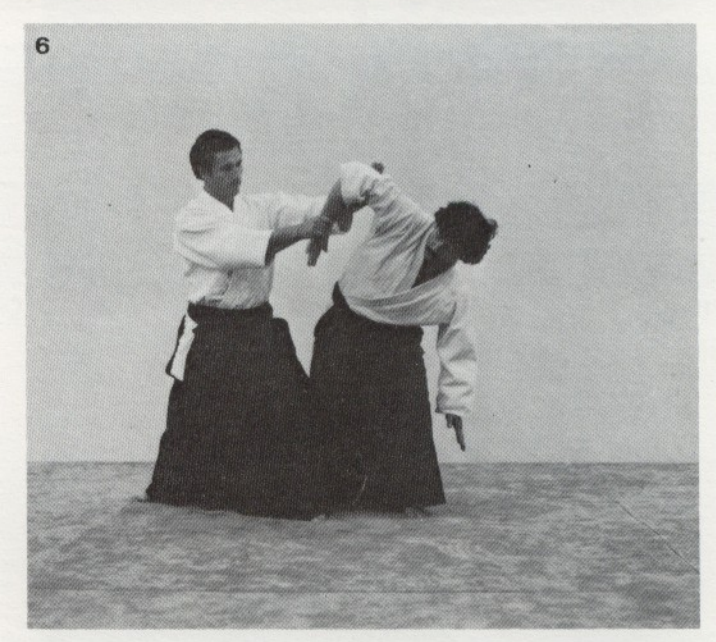
Pour la deuxième phase du mouvement, puisque nous sommes dans un mouvement négatif (ura), repartez sur l'arrière pour amener au sol.

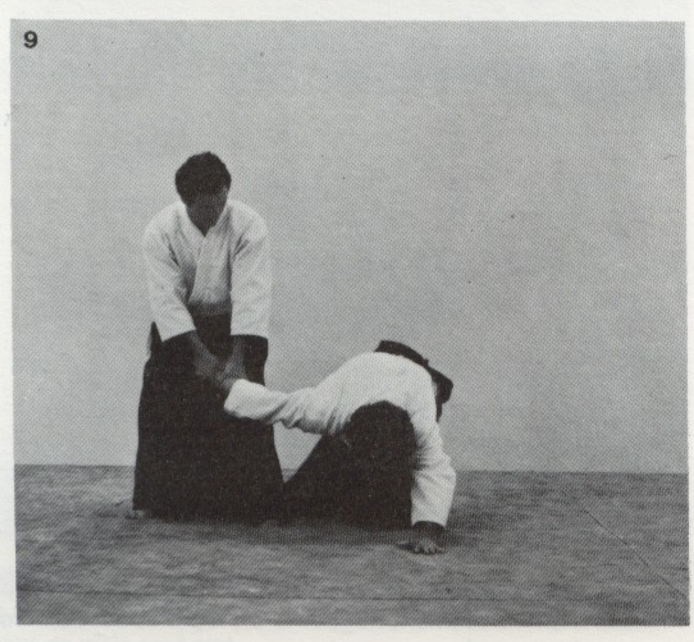
YONKYO

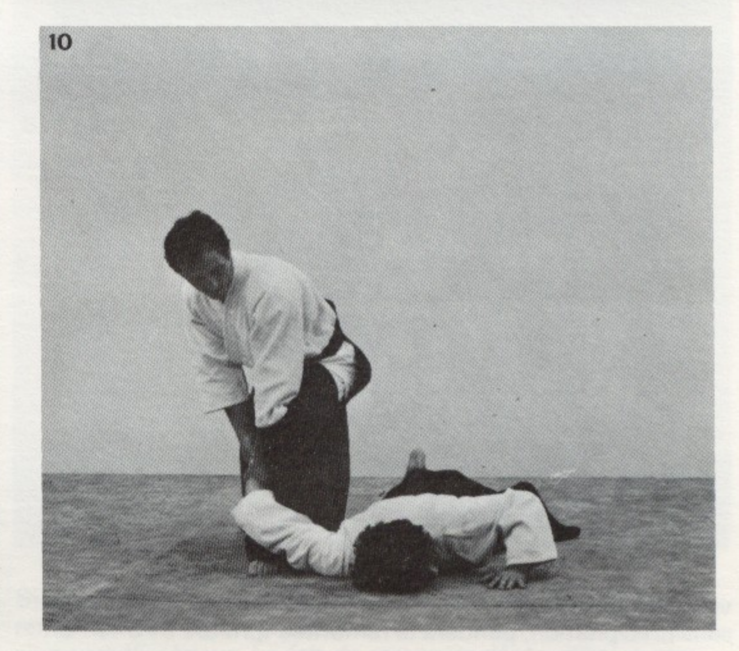

1


2


5

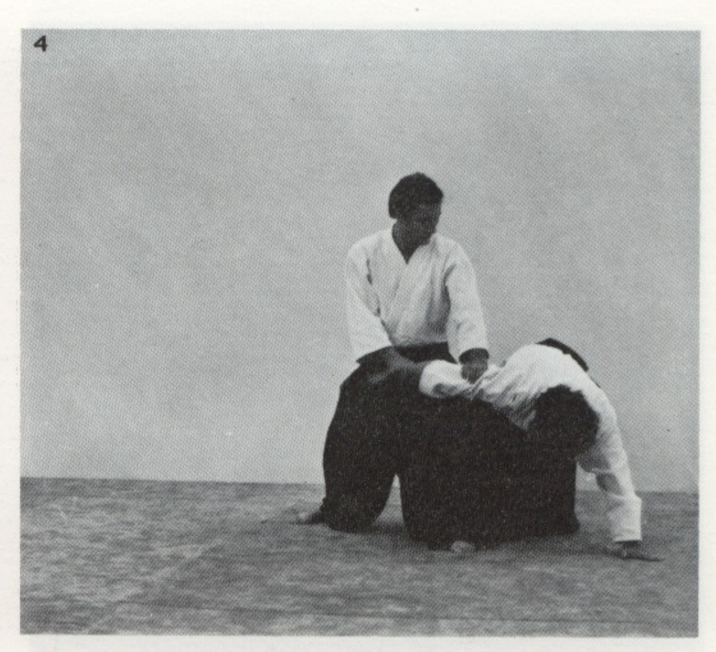

6

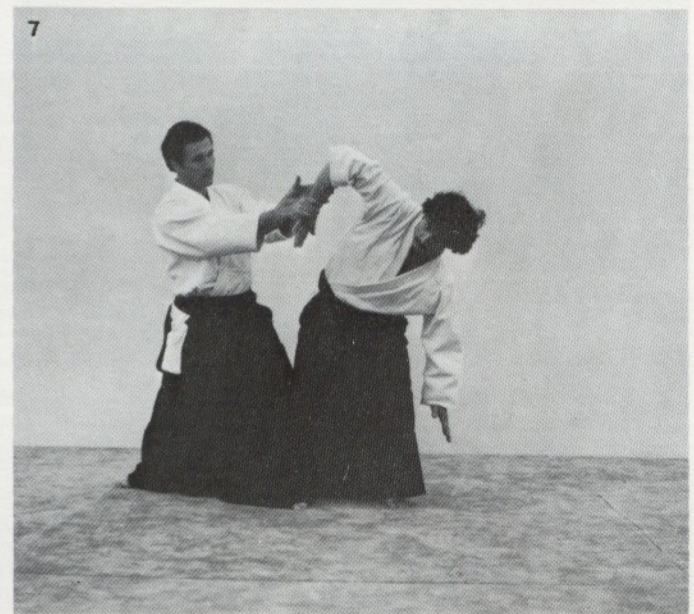

9

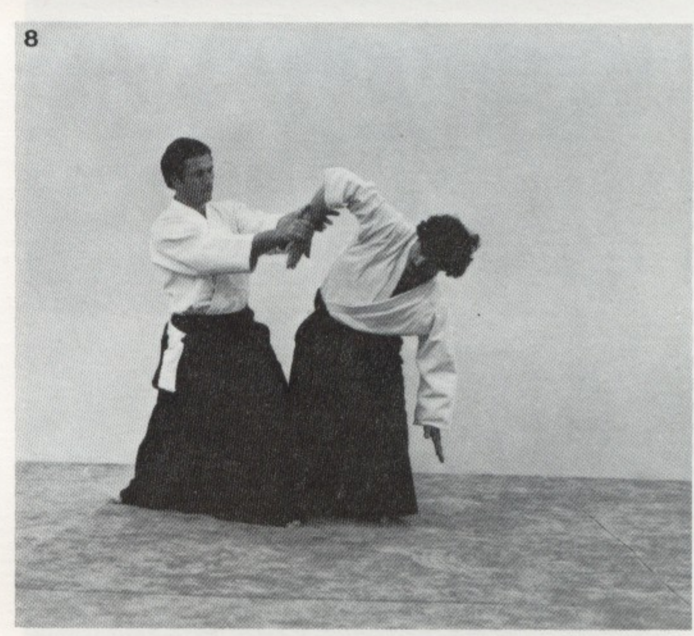

10

OMOTE


3


4


7


8

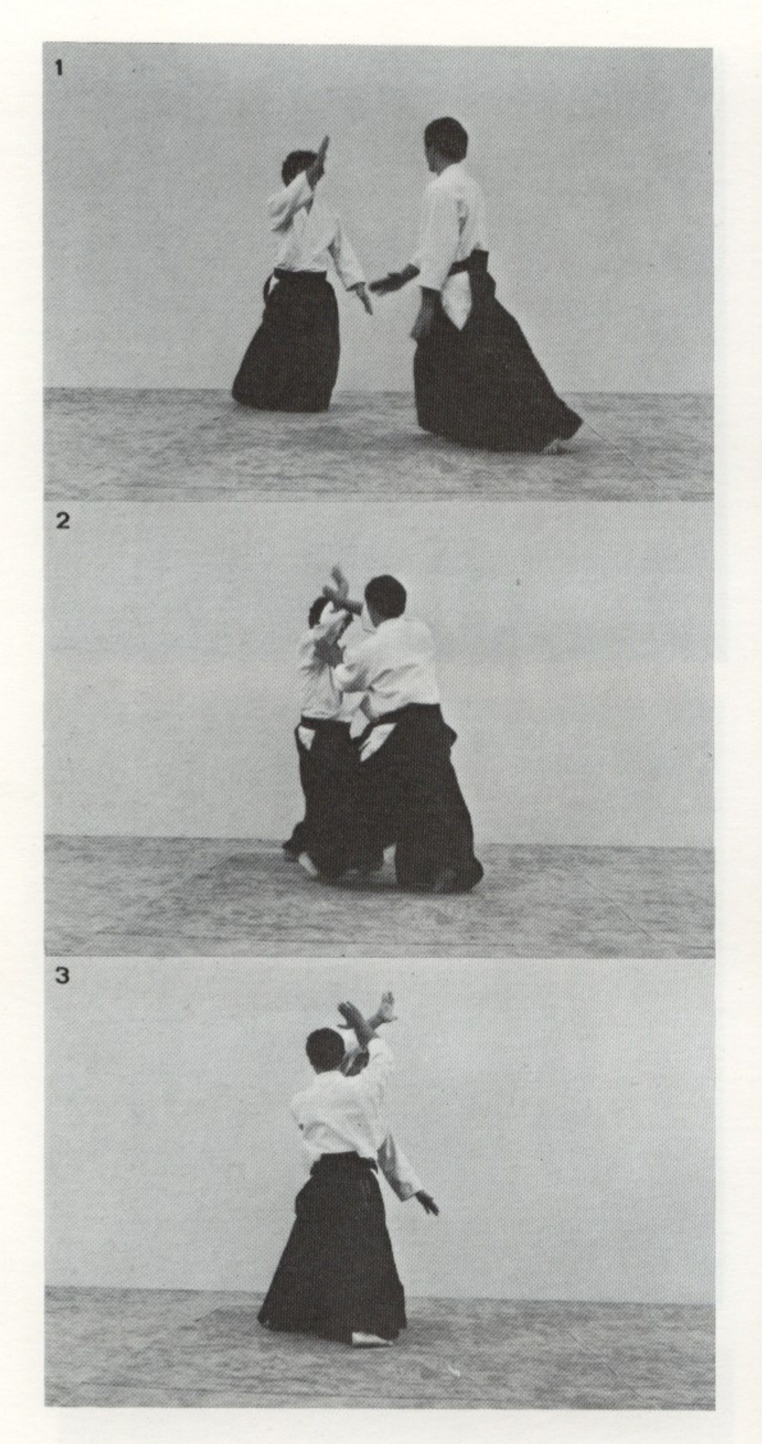
Même entrée que Ikkyo Omote (photos 1 - 2 - 3 - 4).

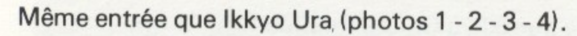
Repoussez un peu et d'un coup sec le coude du partenaire vers l'avant, dans le but de le déséquilibrer à nouveau et avant qu'il ne reprenne son équilibre, la main qui est au coude vient se placer au niveau du poignet, juste au-dessus de l'autre (photos 5 - 6 - 7 - 8).

Dans le cas de Omote, la pression se fait avec la première phalange de l'index, sur le nerf radial, en prenant garde à ce que la paume de votre main soit en contact complet avec l'avant-bras du partenaire.

Lors de l'immobilisation, la pression ne se fait pas en direction de l'épaule, mais un peu sur le côté, avec un bon mouvement de hanche vers l'extérieur.

YONKYO





Même entrée que Ikkyo Ura (photos 1 - 2 - 3 - 4).

Puis comme pour Sankyo Ura, remontez verticalement le bras du partenaire et en même temps la main qui est au coude, vient se placer au niveau du poignet (photos 5 - 6 - 7 - 8).

Si pour le mouvement positif (omote), la pression se fait sur le nerf radial, pour le négatif, elle s'exerce sur l'os radial et en repartant complètement sur l'extérieur comme pour tous les mouvements négatifs (photos 9 - 10 - 11).

Même immobilisation que pour omote.

URA

8

12

9

13

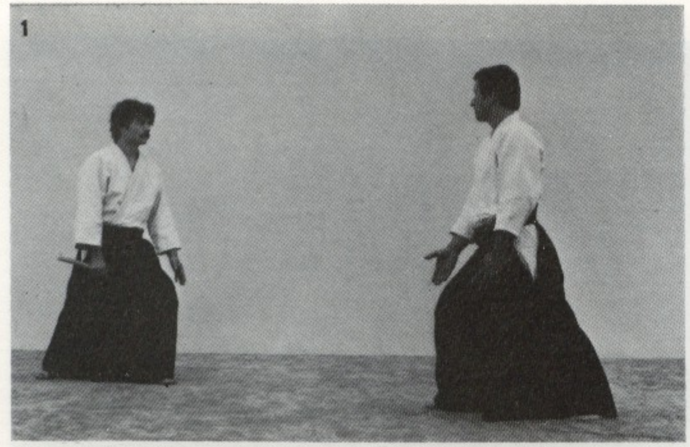
10

14

11

15

GOKYO

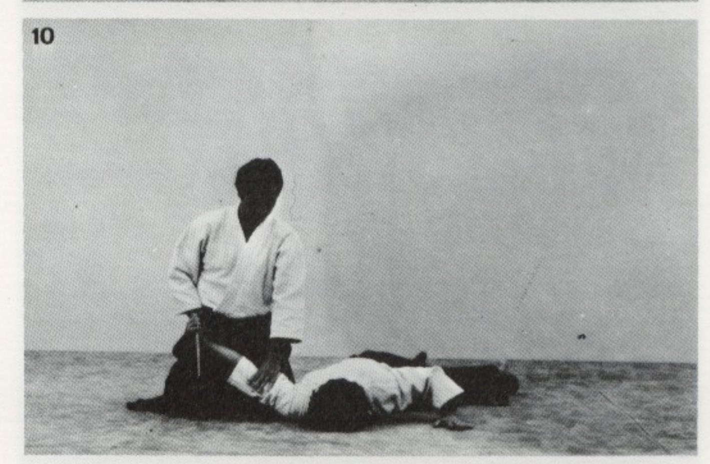












Gokyo est la même technique que Ikkyo mais contre une attaque au couteau.

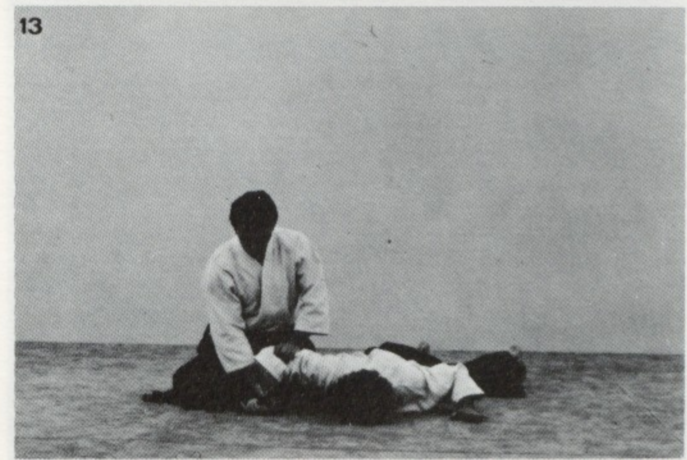
Du fait de l'arme et parce que le tranchant est vers le bas, des modificatons techniques vont s'en suivre.

En général, on ne fait pas de mouvement positif Gokyo. Le négatif seul offre toutes les conditions de sécurité s'il est correctement effectué.

Au moment de l'attaque, entrez directement sur le partenaire, votre jambe avant sur l'extérieur, tout en sortant un peu (à peine) de l'axe d'attaque afin de ne pas recevoir le coup si vous ne pouvez bloquer l'attaque.

Pour bien bloquer l'attaque, il est indispensable que vos deux mains arrivent simultanément en contact avec le bras du partenaire. Si la main qui vient au coude arrive un peu avant l'autre, elle ne sera pas assez forte pour arrêter le bras de l'attaquant. L'autre main (celle qui vient au poignet), elle, est assez forte, mais si celle du coude lui fait défaut, l'adversaire pourra enchaîner d'autres attaques, au ventre par exemple.

Par conséquent, nécessité absolue de prendre contact



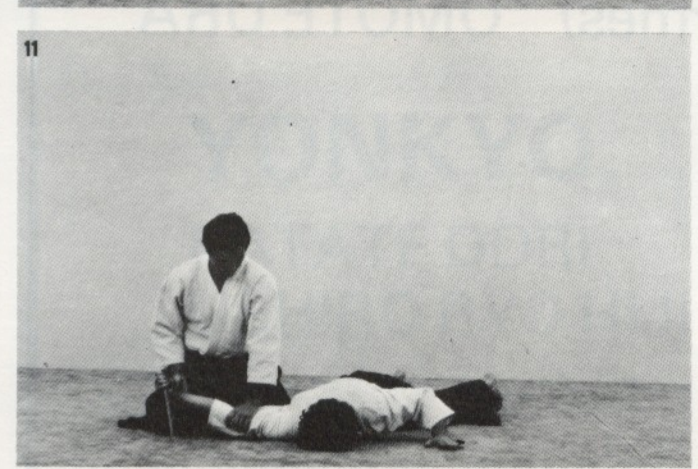
avec le bras du partenaire avec les deux mains en même temps. L'une un peu sous le coude (photos 4 - 5), l'autre au niveau du poignet. Bien sûr, la main qui vient au poignet ne saisit pas, au contraire, elle va servir à repousser, d'un coup sec, le bras du partenaire et très vite venir saisir le poignet de celui-ci. Dans cette saisie, le pouce est à l'extérieur,

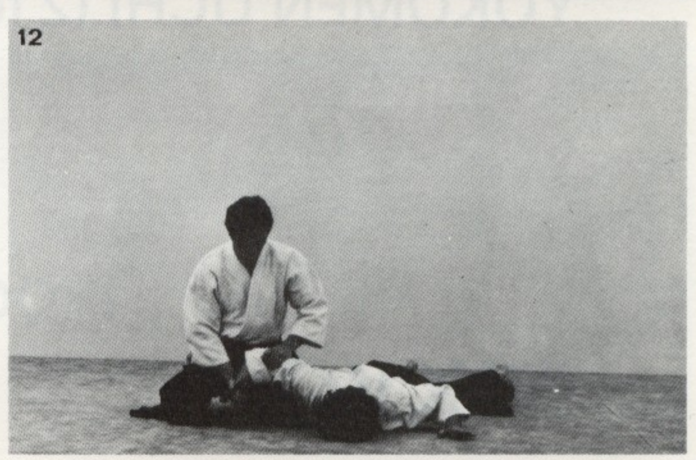


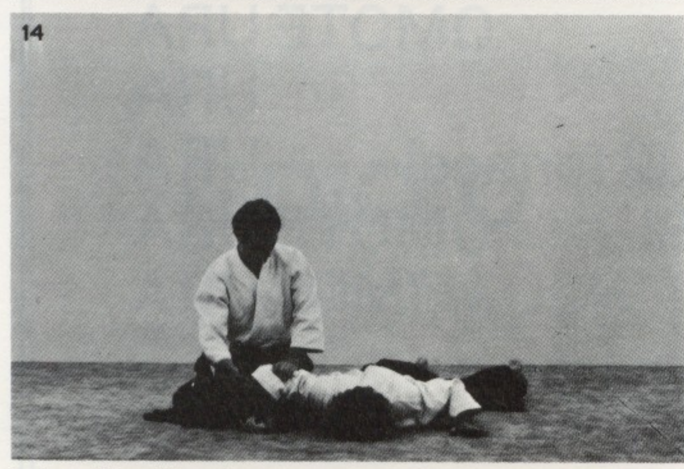


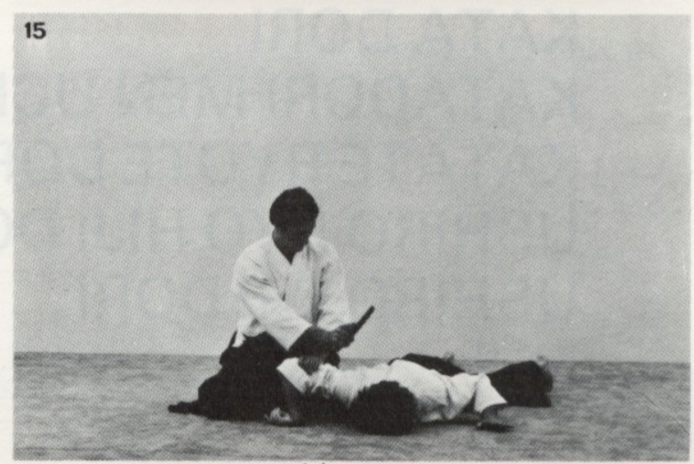












le bras bien dégagé, de façon à ce que même si l'adversaire abaisse le couteau la lame ne puisse pas vous atteindre.

Dès la saisie du poignet, repartez immédiatement sur l'extérieur en descendant jusqu'au sol.

Pour l'immobilisation et le désarmement, laissez dépasser un peu votre genoux extérieur, pour que son coude portant à faux, votre partenaire ait une réaction contraire lorsque vous appuierez d'un coup sec dessus (photo 12). Profitant de cette réaction, ramenez son avant-bras vers sa tête, tout en contrôlant fermement son coude, puis désarmez en prenant garde à ne pas saisir la lame du couteau.

DEUXIÈME PARTIE

IKKYO

KATATE DORI	OMOTE URA
KATA DORI MEN UCHI	OMOTE URA
USHIRO RYOTE DORI	OMOTE URA
USHIRO RYO KATA DORI	
USHIRO ERI DORI	
YOKOMEN UCHI (2 formes)	OMOTE URA

NIKYO

KATA DORI	OMOTE URA
KATADORI MEN UCHI	URA
KATATE RYOTE DORI (2 formes)	URA
USHIRO RYO HIJI DORI	OMOTE URA
USHIRO ERI DORI	URA

SANKYO

AIHAMMI KATATE DORI SOTO KAITEN
AIHAMMI KATATE DORI UCHI KAITEN

KATA DORI
USHIRO RYOTE DORI
USHIRO RYOKATA DORI

OMOTE URA

YONKYO

KATATE DORI
USHIRO RYO HIJI DORI

GOKYO

YOKOMEN UCHI



Maître UESHIBA démontrant Ikkyo - Aïkikaï 1974.

IKKYO

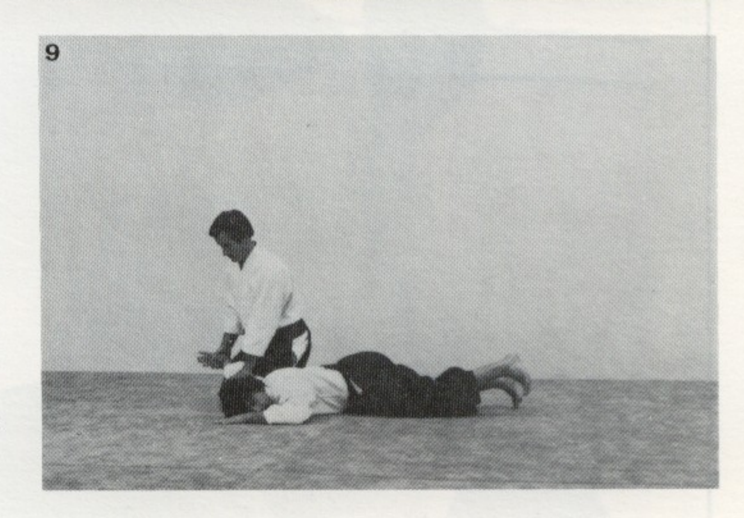
IKKYO











Changement de jambe ou déplacement vers l'intérieur et atemi au visage (photo 1 - 2).

La main qui a donné l'atemi tout en cassant l'équilibre du partenaire en appuyant au niveau de la saignée du coude, vient saisir le poignet (photos 3 - 4).

La main qui était saisie revient vers le coude du partenaire, les épaules restant toujours bien basses et sans torsions de hanches inutiles.

L'ensemble du mouvement nous amenant à saisir le poignet du partenaire comme dans Nikyo omote, l'immobilisation se fera comme sur la photo 11.

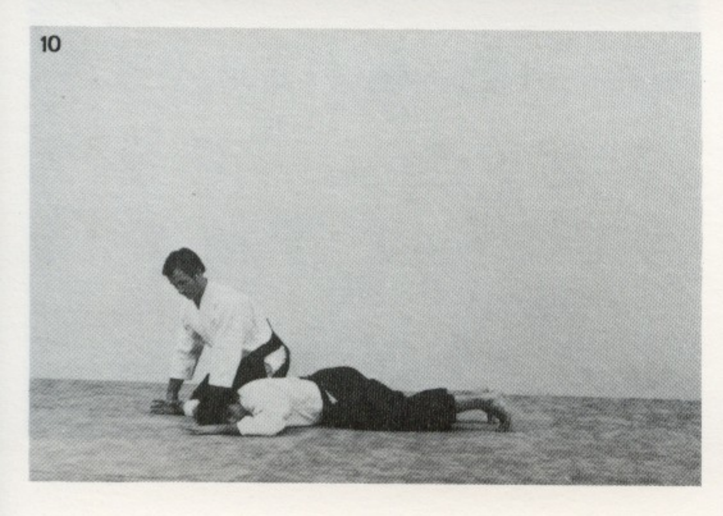
KATATE DORI OMOTE

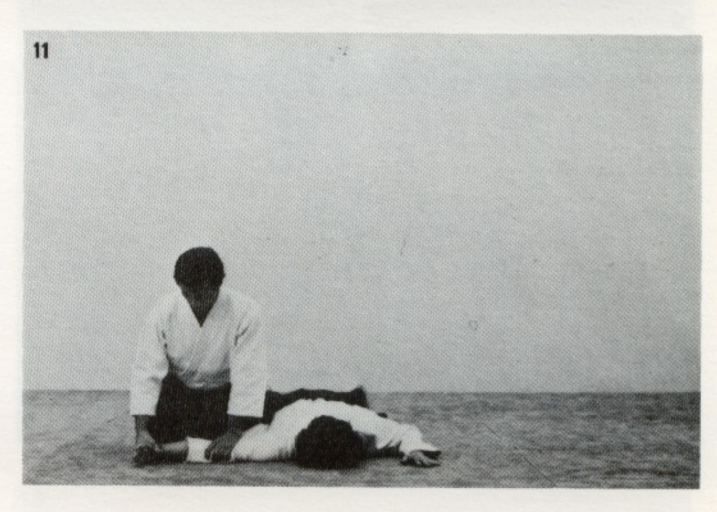












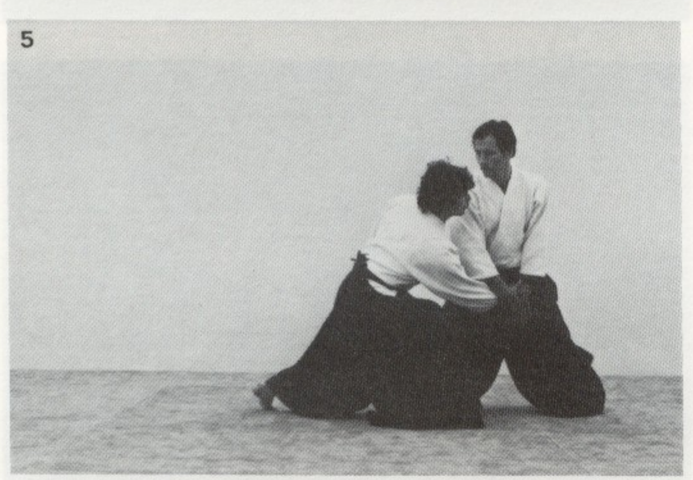
IKKYO



1



2



5



6



9



10

Même entrée que pour Ikkyo omote, puis lorsque l'on a saisi le poignet, repartir en négatif.

Il existe plusieurs autres possibilités d'entrée, notamment en effectuant dès la saisie de la main un déplacement sur l'extérieur (Tenkan).

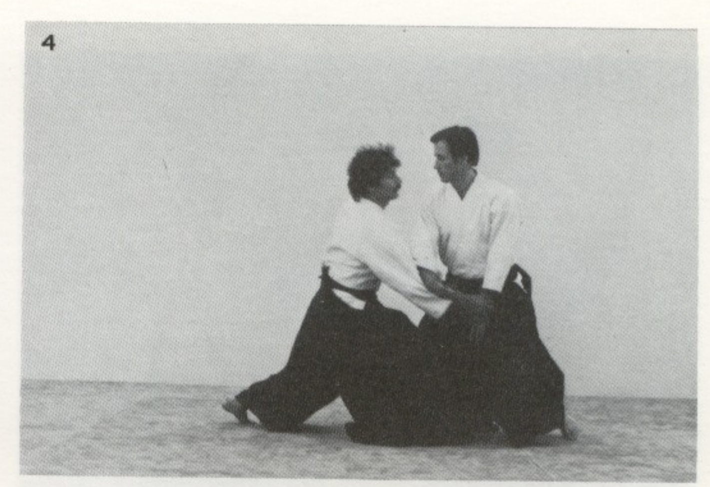
Ne pas sauter en passant derrière le partenaire. Faire en sorte que dans tous les déplacements les genoux restent souples, les hanches bien placées et fortement ancrées vers le sol, les épaules basses, les bras fermes mais sans raideur.

KATATE DORI URA

3



4



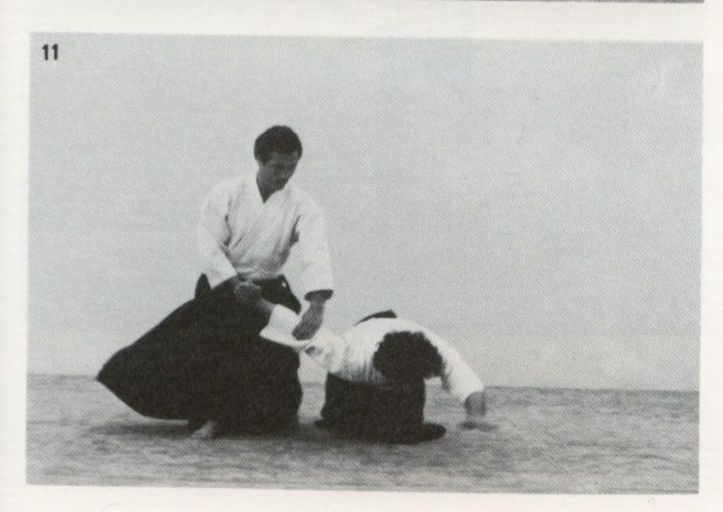
7



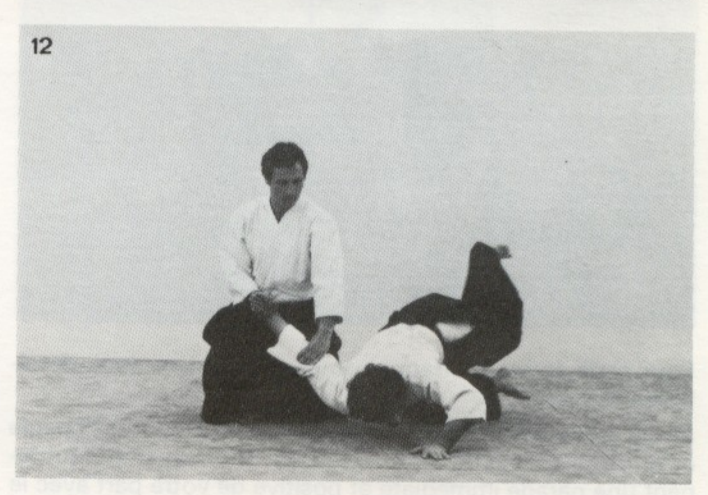
8



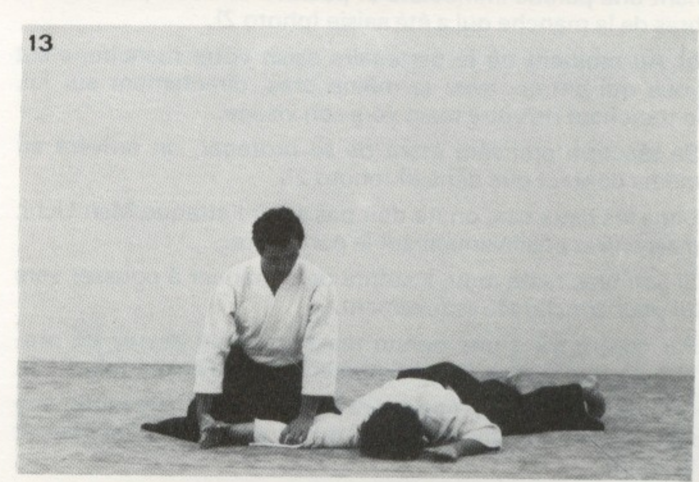
11



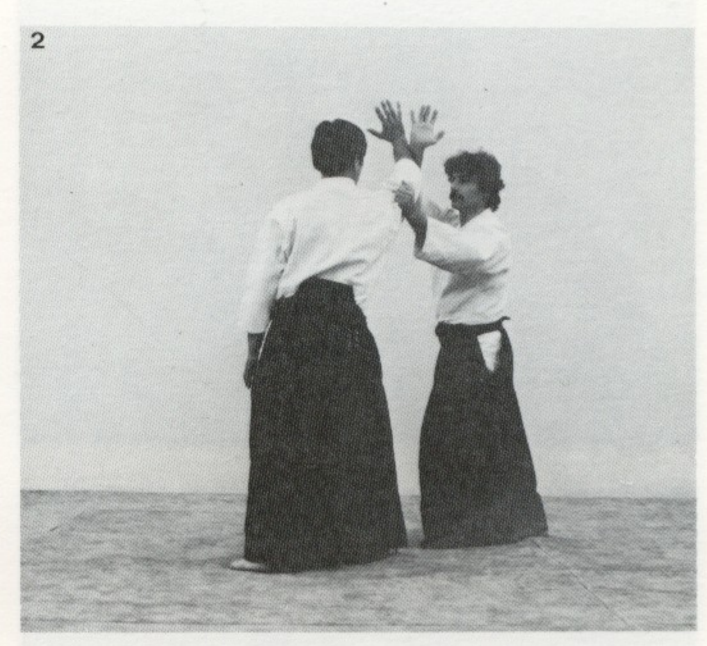
12



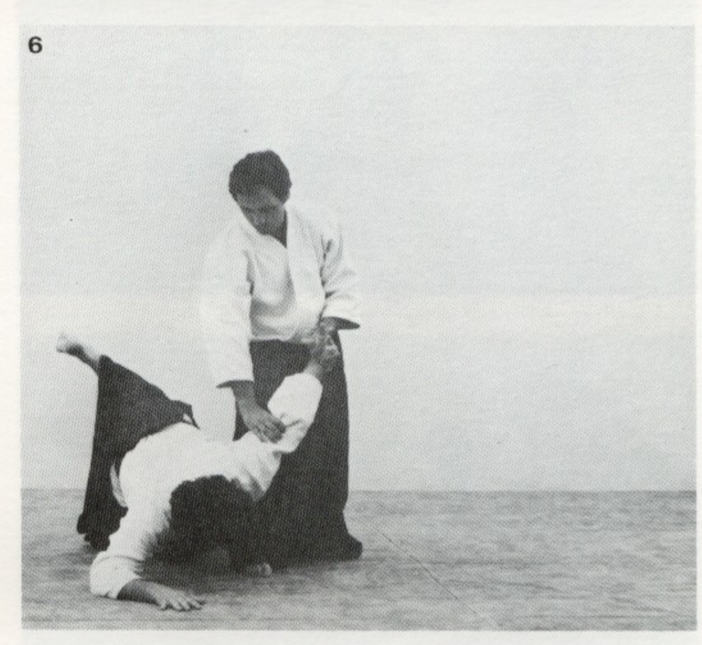
13




1


2


5


6

Pour cette forme d'attaque, on peut supposer deux possibilités d'entrée :

a) Le partenaire saisit la manche à la hauteur de l'épaule et presque en même temps attaque Shomen Uchi, entraînant une parade immédiate et positive de votre part avec le bras de la manche qui a été saisie (photo 2).

b) Au moment où le partenaire saisit votre manche, c'est vous qui entrez, avec le même bras, directement sur lui, le tranchant de votre main vers son visage.

Sa réaction première étant de se protéger, on arrivera au même contact que dans **a)** (photo 2).

Dans les deux cas, on ne doit pas subir l'attaque Men Uchi, mais entrer positivement sur le partenaire.

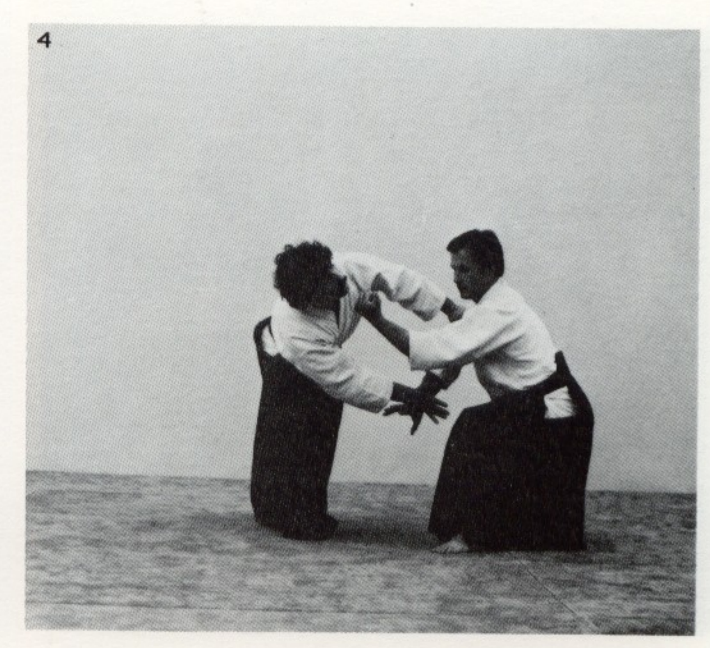
Si son bras reste mou, il suffira de continuer à pousser vers lui pour conclure le mouvement.

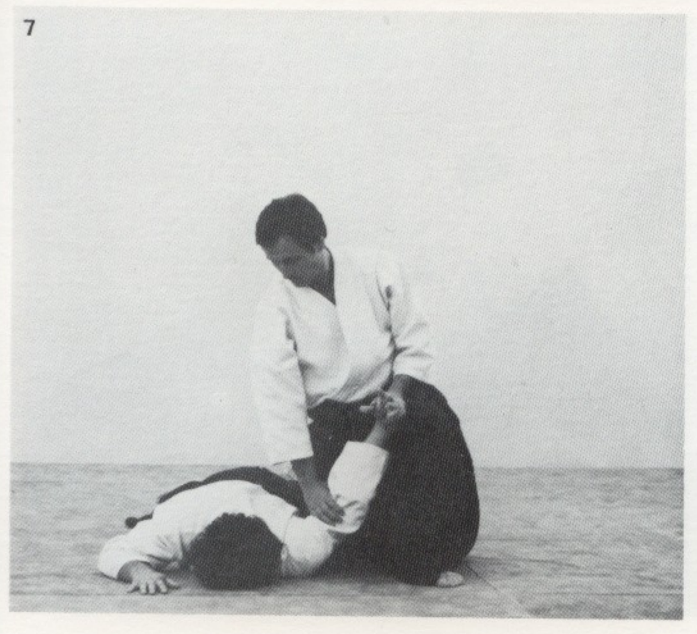
Par contre s'il a une bonne réaction, vous devrez en profiter pour effectuer immédiatement votre Tenkan (photo 3).

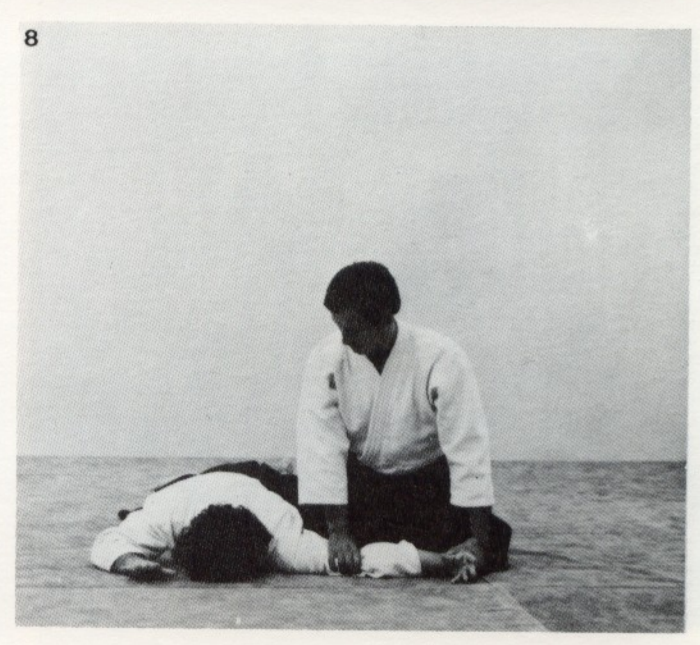
Ensuite, reculez la jambe qui est la plus proche du partenaire sans oublier l'atemi (photo 4) avant de saisir le poignet et le coude.

KATADORI MEN UCHI OMOTE


3

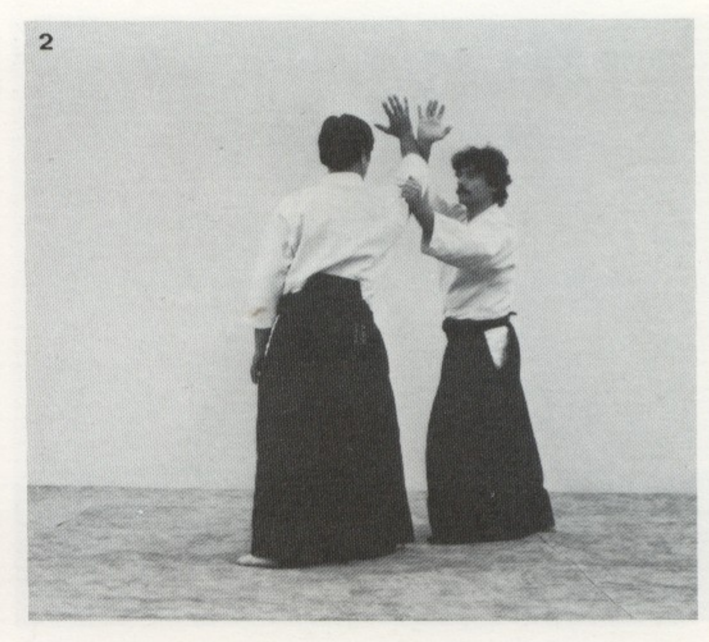

4


7

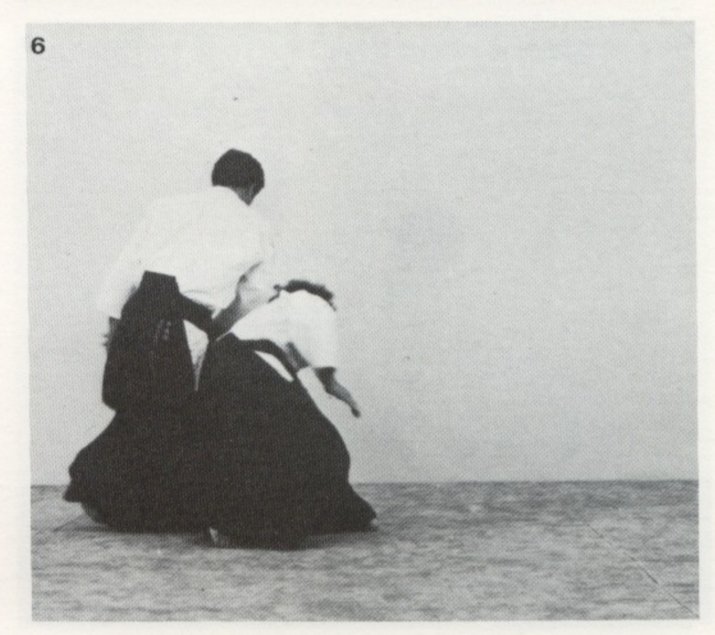

8

IKKYO


1


2


5


6

Même entrée que pour omote (photos 1 - 2 - 3 - 4), puis dès la saisie du poignet et du coude du partenaire, repartez en négatif vers l'extérieur.

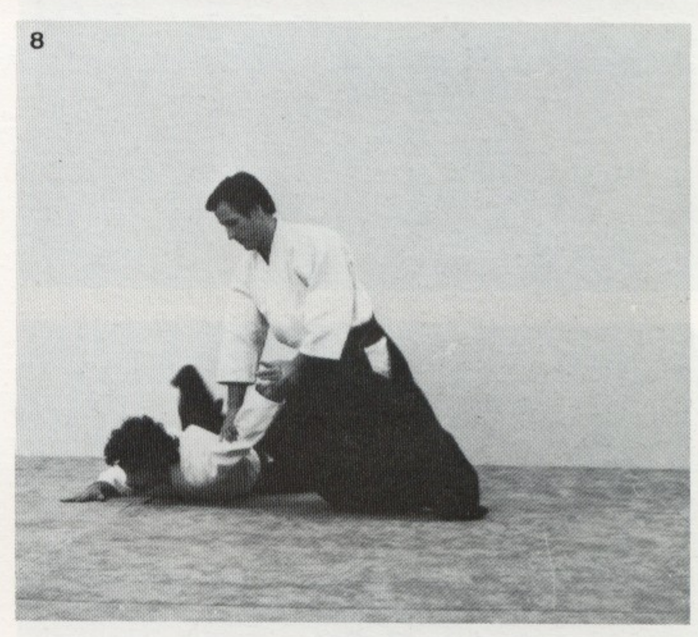
Il est possible également de faire le mouvement sur le bras qui frappe en Shomen, mais l'enchaînement technique (Nikyo, Sankyo, Yonkyo) qui découle de Ikkyo sera rendu difficile après cette entrée pour peu que le partenaire saisisse l'épaule un peu trop haut. Alors qu'avec la forme d'entrée que nous présentons ici il n'y a aucun problème.

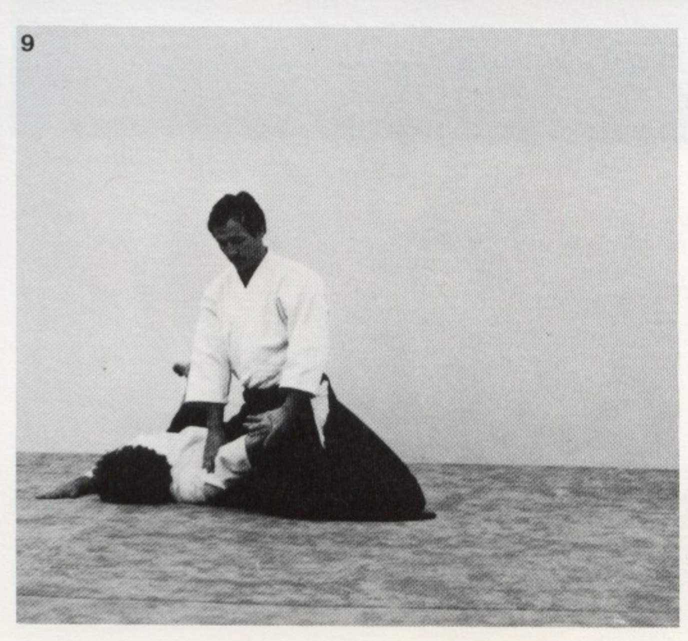
KATADORI MEN UCHI URA

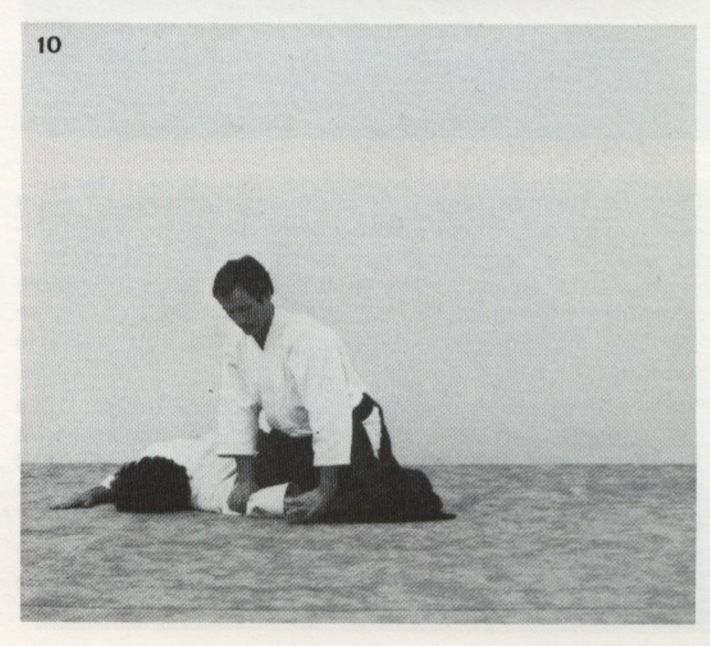

3


4

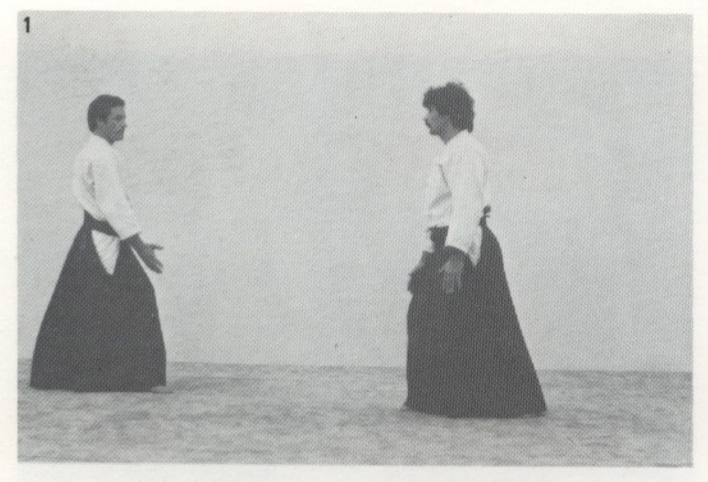

7


8


9


10

IKKYO


1


2


5


6


9


10

Dans un premier temps, le partenaire va abaisser votre main, ce qui sera pour vous l'occasion d'accepter son mouvement et d'entrer directement sur son côté, l'amenant ainsi derrière vous. Suivant le niveau du partenaire il est possible également que ce soit lui qui, après avoir neutralisé votre première main, passe directement derrière pour saisir la seconde.

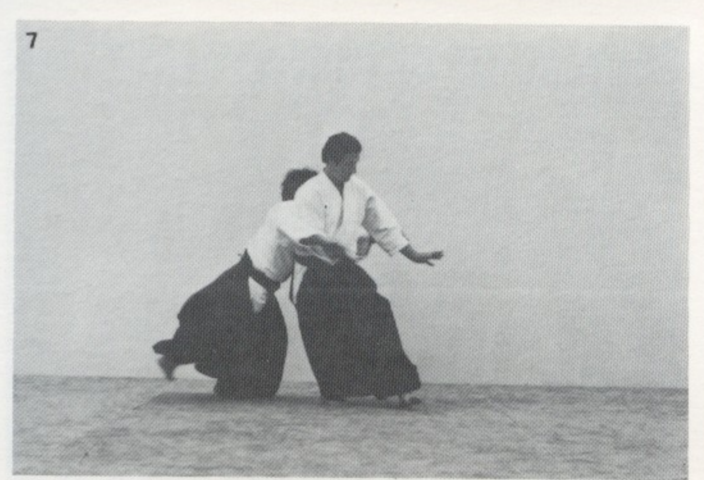
Tout en conservant un mouvement circulaire et avec l'idée de projeter le partenaire vers l'avant, reculez subitement la jambe qui est de son côté et passez sous son bras. Le fait de reculer la jambe permet de mieux dégager le corps et d'accentuer le déséquilibre du partenaire vers l'avant.

Détail important (photo 11) : la main qui saisit en premier est celle qui vient au coude. C'est elle qui empêchera le partenaire de se relever pendant le contrôle du poignet.

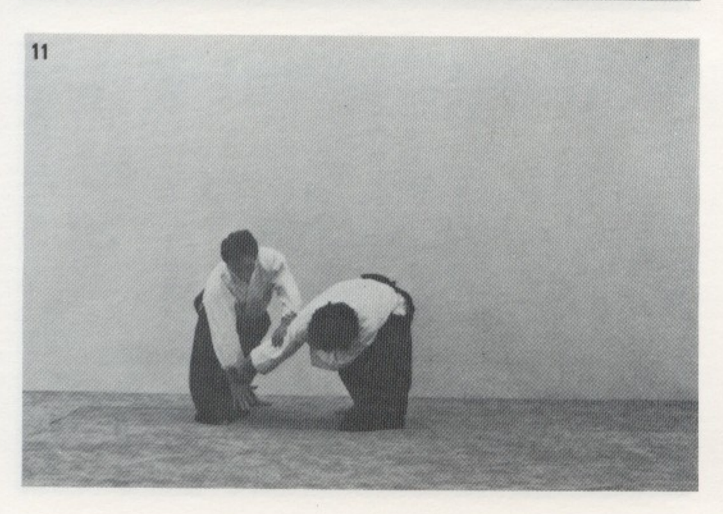
USHIRO RYOTE DORI OMOTE

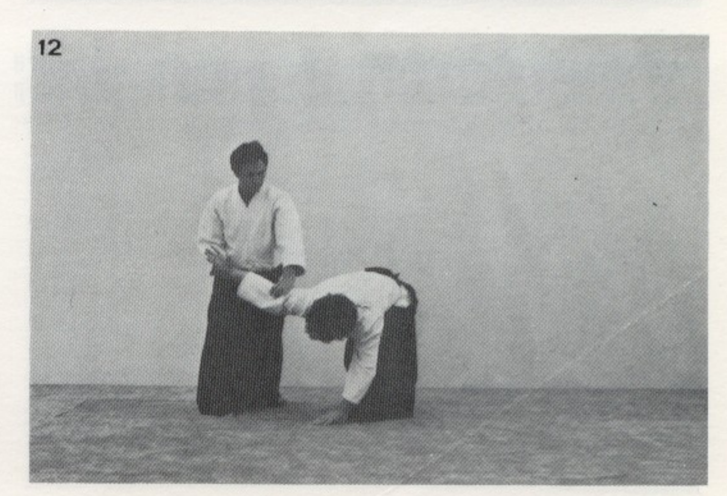

3

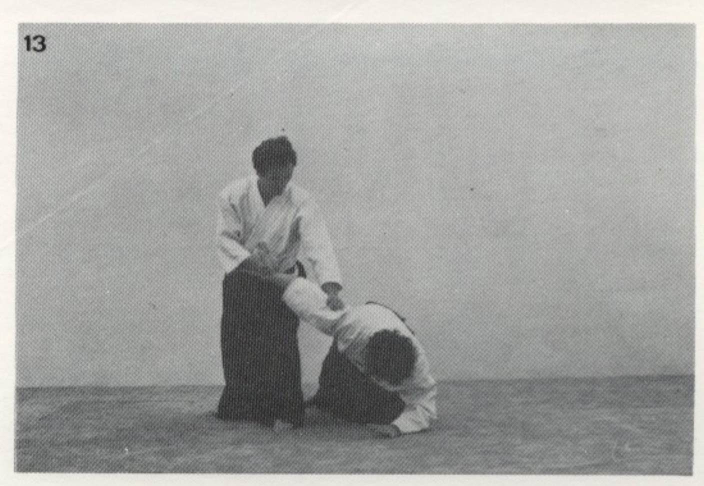

4


7


8


11

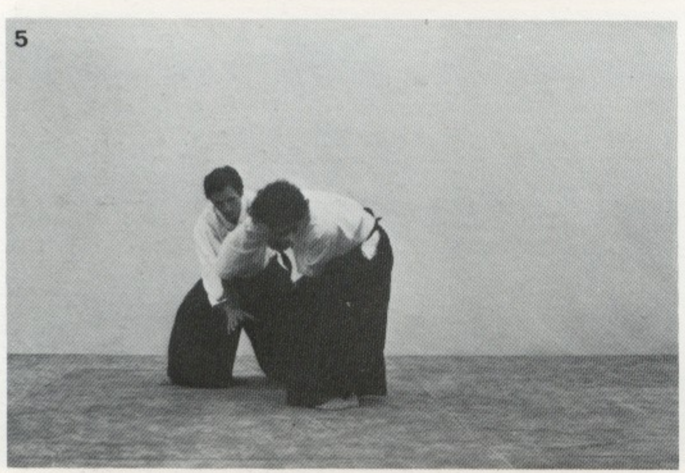

12


13

IKKYO









Pour le négatif, contrairement au mouvement positif, il n'est pas indispensable de reculer la jambe. Par contre, il est nécessaire de conserver un mouvement circulaire jusqu'à la fin.



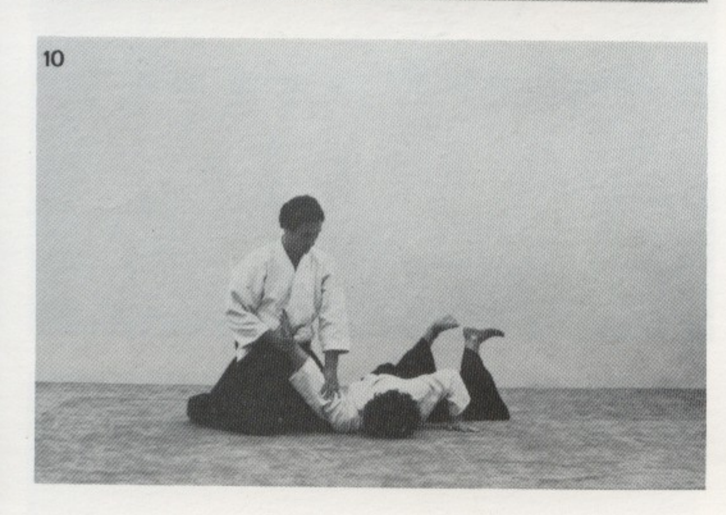
USHIRO RYOTE DORI URA

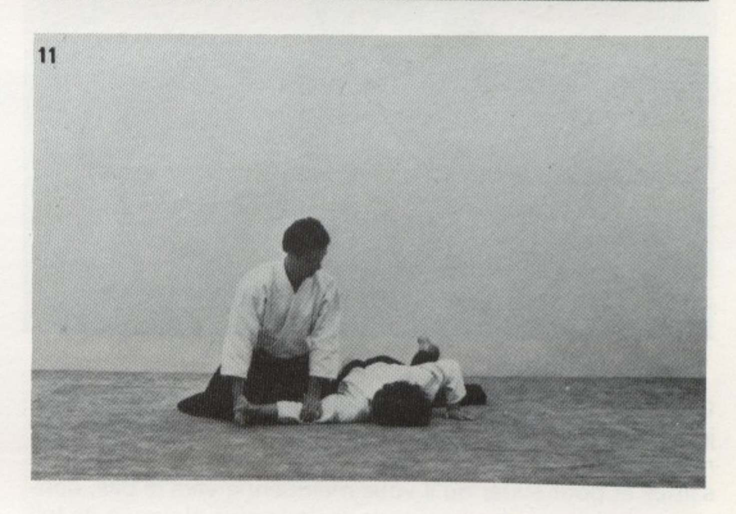

3


4


7


8


10

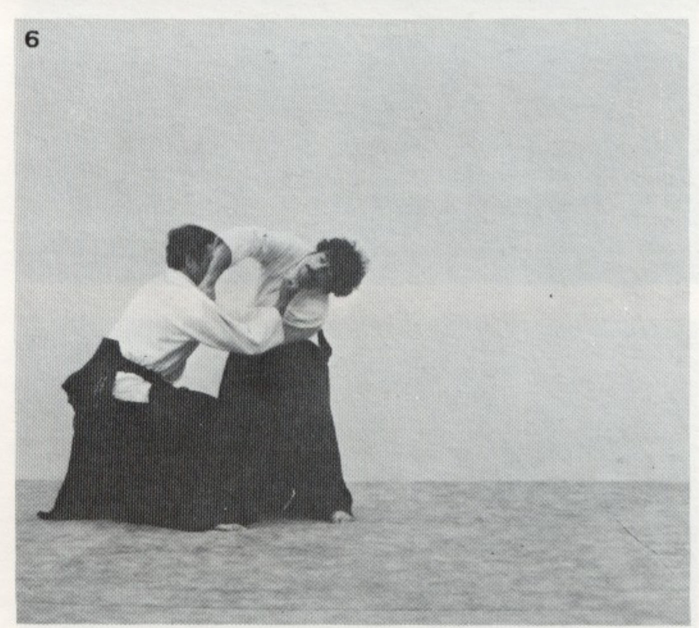

11

IKKYO


1


2


5

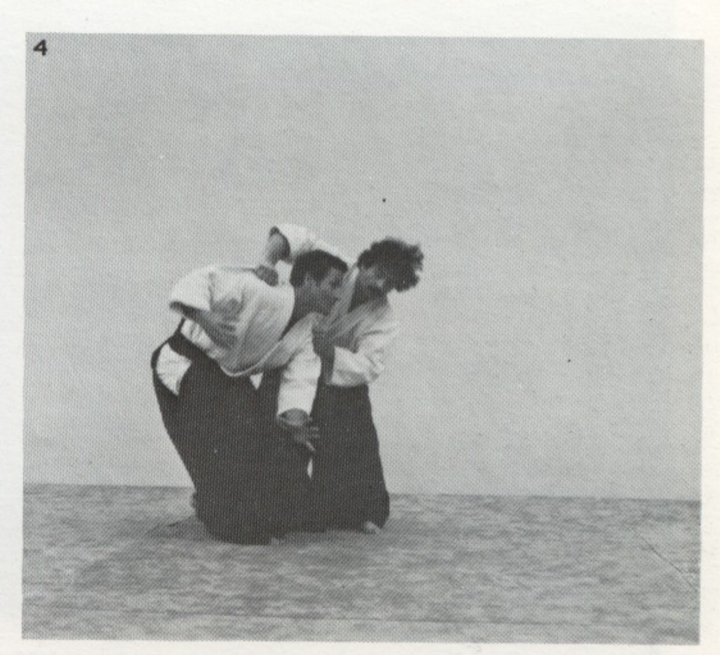

6

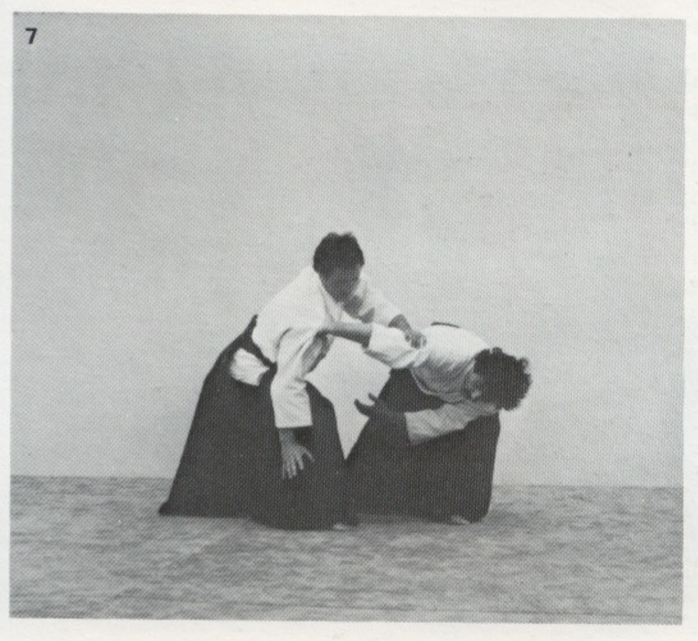
Comme dans le mouvement précédent, avec l'idée de projeter le partenaire vers l'avant (mouvement du buste), reculez la jambe qui est près de lui. Les mains n'étant pas saisies et pour éviter qu'il vous maintienne vers le bas, donnez un atemi au visage avec la main la plus éloignée de lui, l'autre venant immédiatement contrôler le coude (photos 6 - 7).

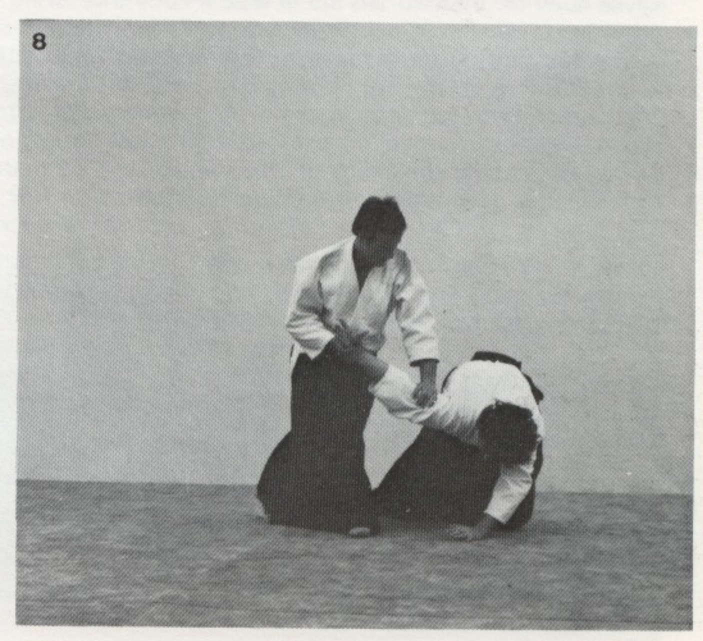
Pour le mouvement Ura, même entrée puis repartez sur l'extérieur.

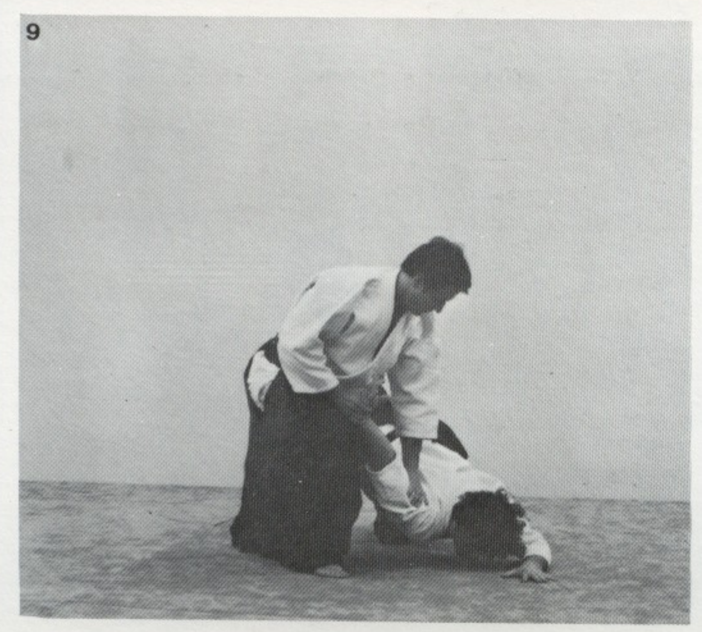
USHIRO RYO KATADORI

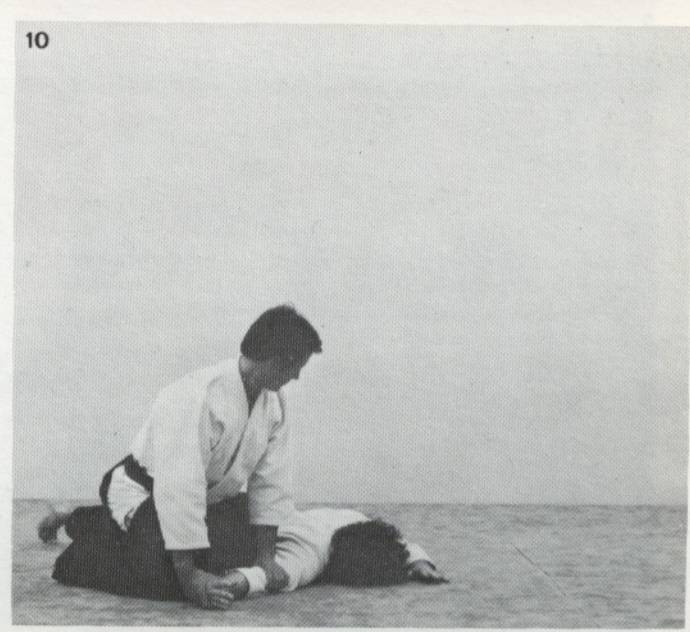












IKKYO

1



2

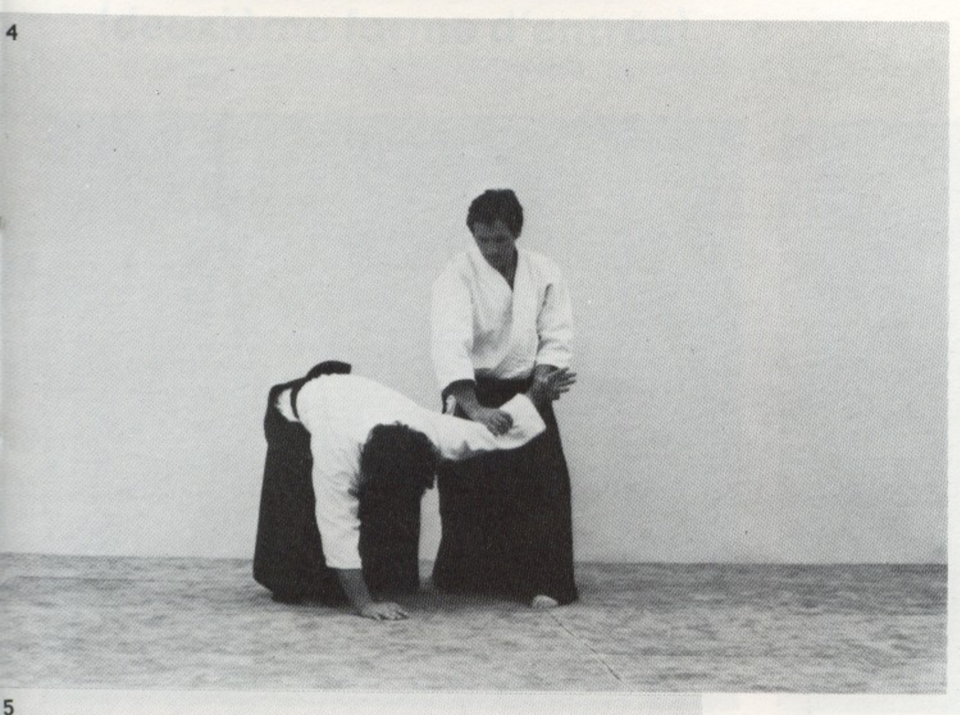


3



USHIRO ERI DORI

4



5

Le partenaire vous a saisi le col par derrière. Si vous savez avec quelle main il vous a saisi, déplacez-vous du côté de cette main, latéralement, un peu en retrait, tout en restant parallèle à lui. Dans le même temps vos deux mains montent énergiquement de chaque côté de votre tête. Etant donné que vous êtes déplacé un peu en retrait et parallèlement au partenaire, l'une de vos mains arrivera au niveau du visage et il sera obligé de se protéger avec sa main libre (photo 1).

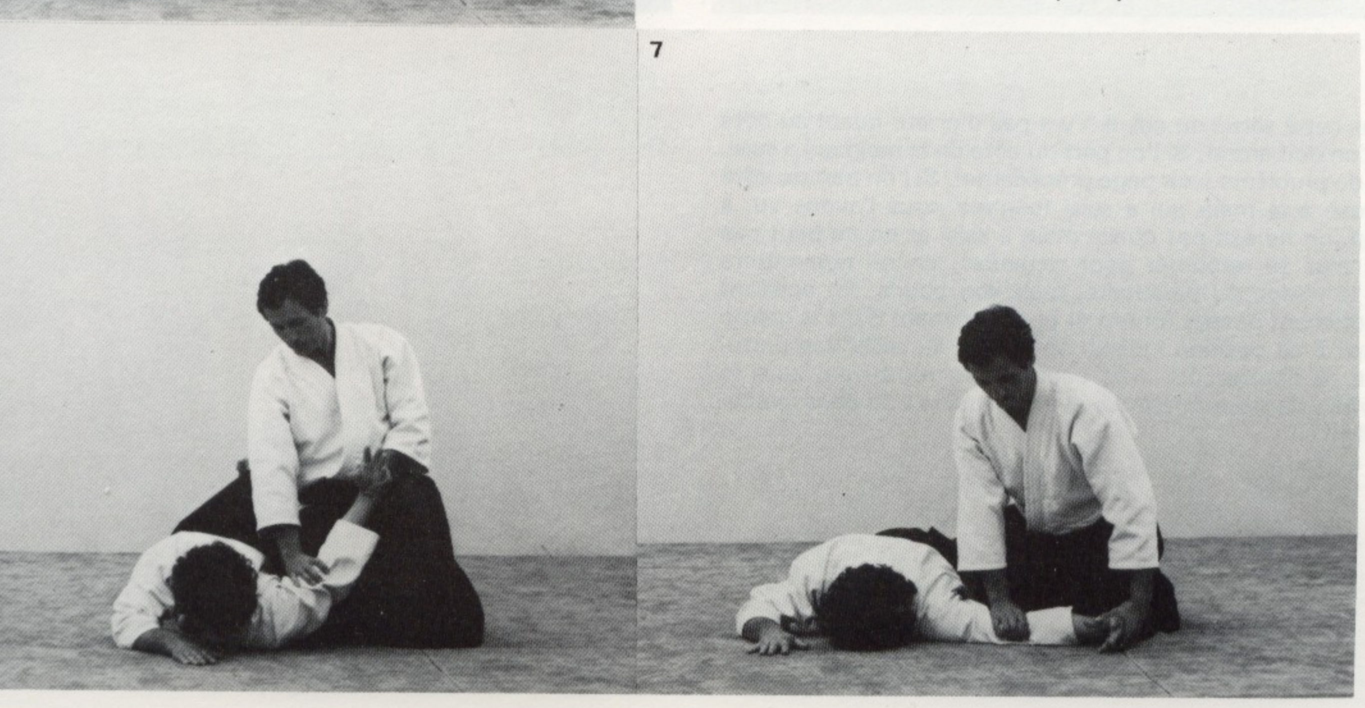
Il est important de frapper avec les deux mains car, à priori, on ne sait pas quelle main a saisi (bien que ce ne soit pas ce que nous avons envisagé plus haut, pour une explication plus claire).

Dès que vous avez le contact avec le deuxième bras du partenaire, toujours avec l'idée de projeter vers l'avant, reculez la jambe tout en donnant l'atemi, puis saisissez le coude (photos 2 - 3).

Cette forme d'entrée sera la même pour toutes les techniques pouvant s'appliquer à cette saisie (Shiho nage, irimi nage, juji garami, kote gaeshi, etc.).

Pour le négatif, même entrée, puis partir sur l'extérieur.

6 7




1

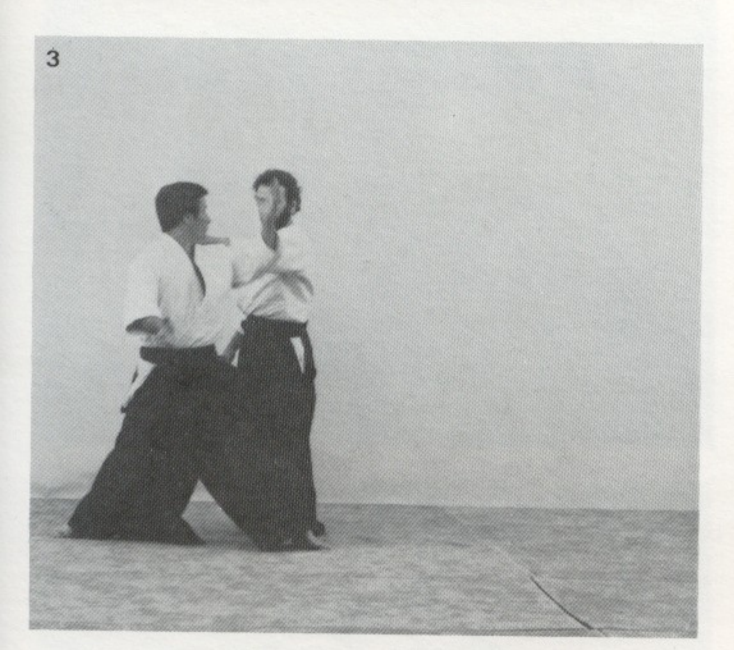

2


5


6

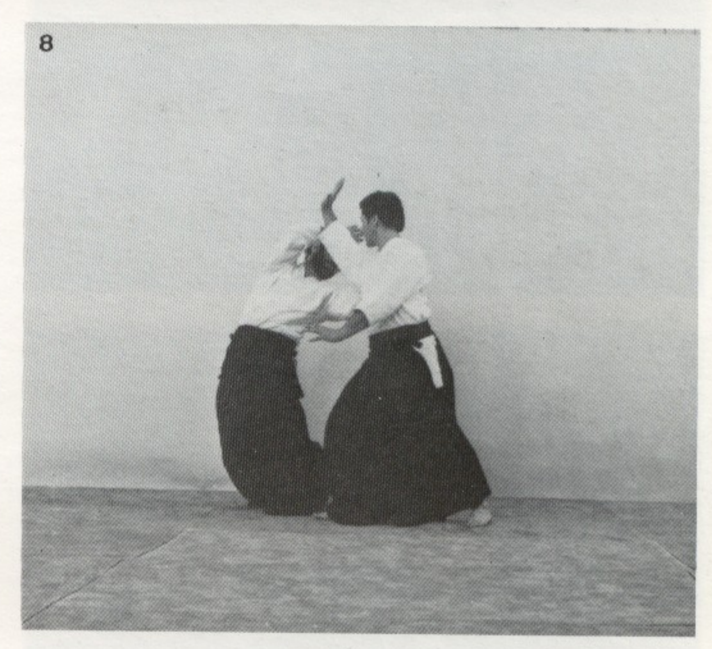
Dans cette saisie du col, il n'y a pas d'erreur quant au côté où l'on doit entrer. Si l'on part du côté de la main qui a saisi, pas de problème (voir page précédente). Si l'on part du côté opposé à la main qui a saisi (comme nous l'avons vu, à priori, on ne sait pas quelle main a saisi et on ne peut pas non plus se retourner pour regarder), on ne rencontrera pas le visage du partenaire, mais son coude. En agissant directement dessus (photo 4) et en revenant dans le même temps à sa position initiale, on pourra « cueillir » le partenaire de l'autre côté avec l'autre bras, retrouvant ainsi la position de base que nous avons étudiée à la page précédente.

USHIRO ERI DORI
(deuxième forme d'entrée)

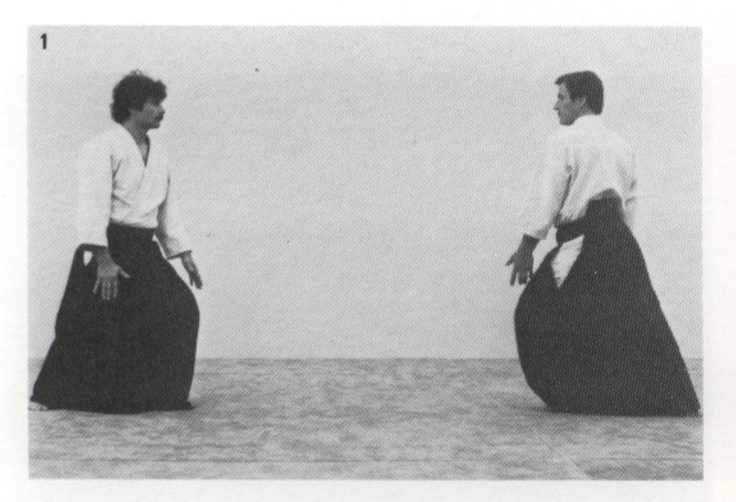

3

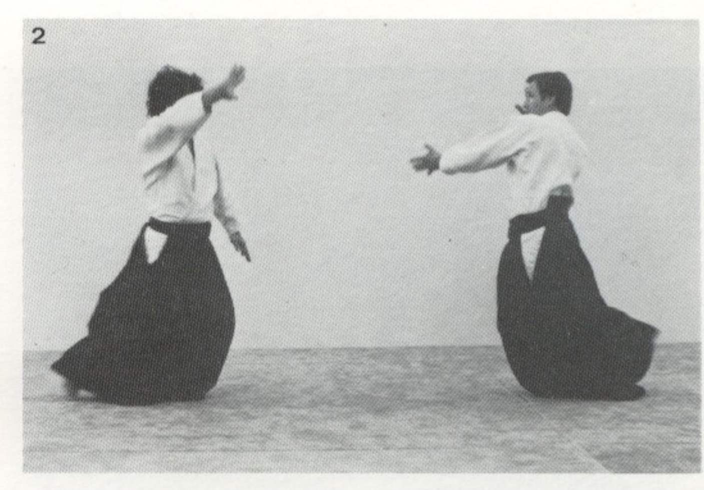

4


7


8

IKKYO

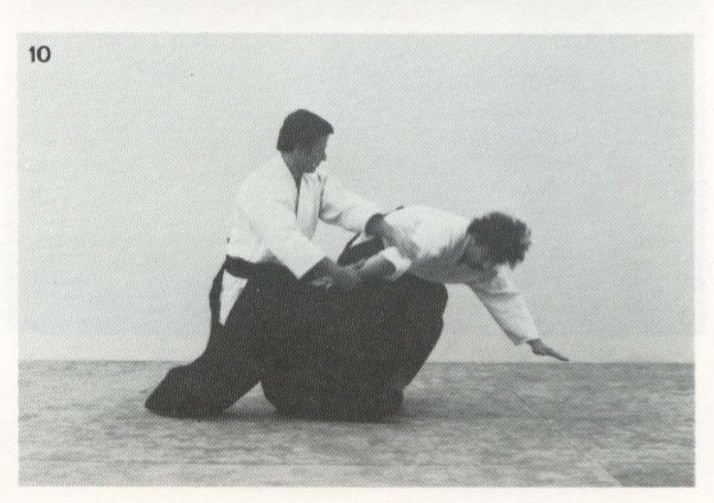

1


2


5


6


9


10

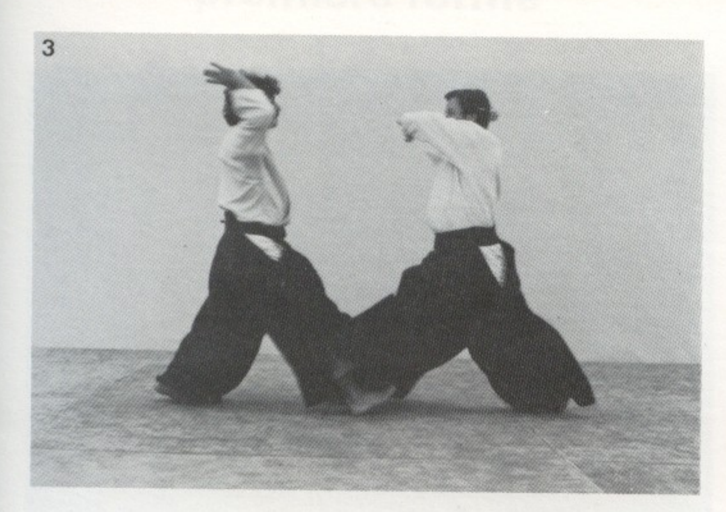
Comme nous allons le voir, plusieurs formes d'entrées sont possibles pour effectuer Ikkyo sur l'attaque Yokomen Uchi. Il en va de même pour beaucoup d'autres techniques et sur différentes formes d'attaques.

En général, nous donnons la forme la plus classique et la plus simple, sauf lorsque les différentes possibilités sont toutes fondamentales, comme c'est d'ailleurs le cas pour Yokomen Uchi Ikkyo.

Atemi en entrant dans l'attaque du partenaire (photos 3 - 4).

C'est la main qui a donné l'atemi qui vient se placer sous celle du partenaire (photo 7).

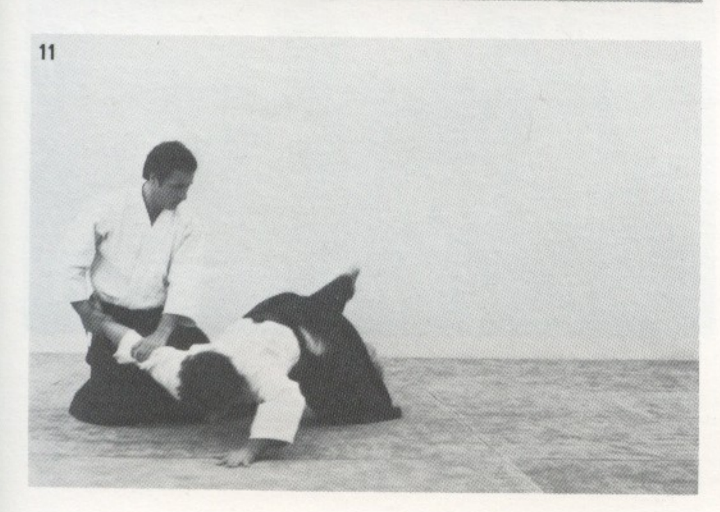
YOKOMEN UCHI OMOTE première forme

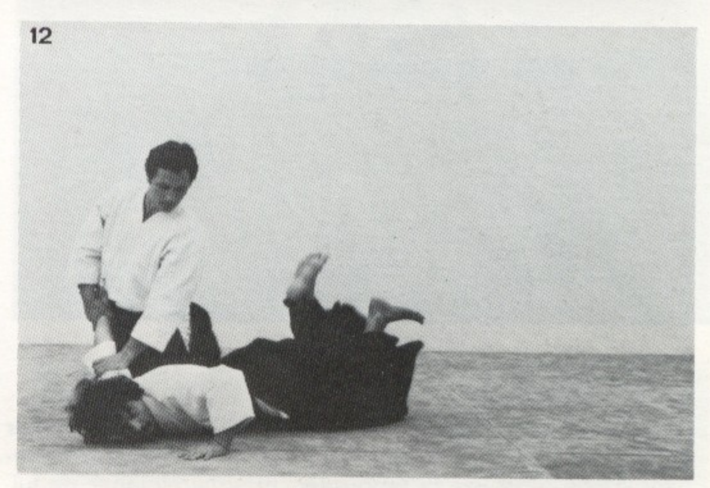

3

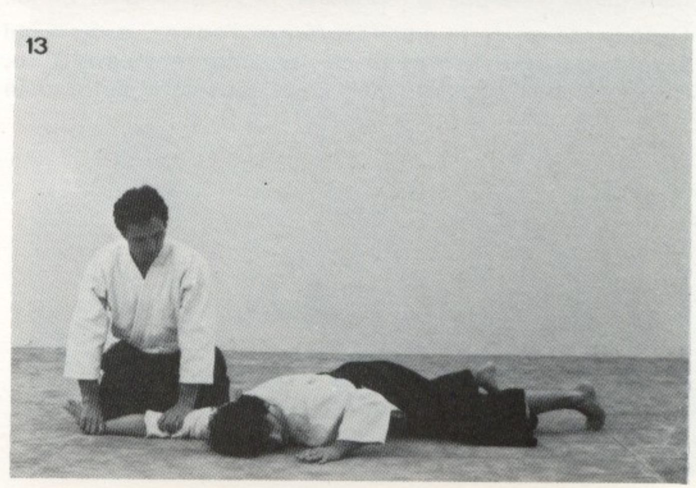

4


7


8


11

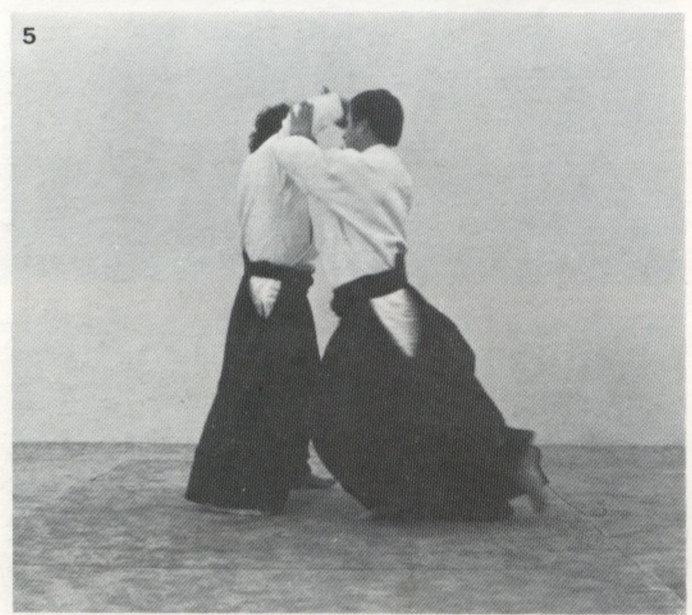

12

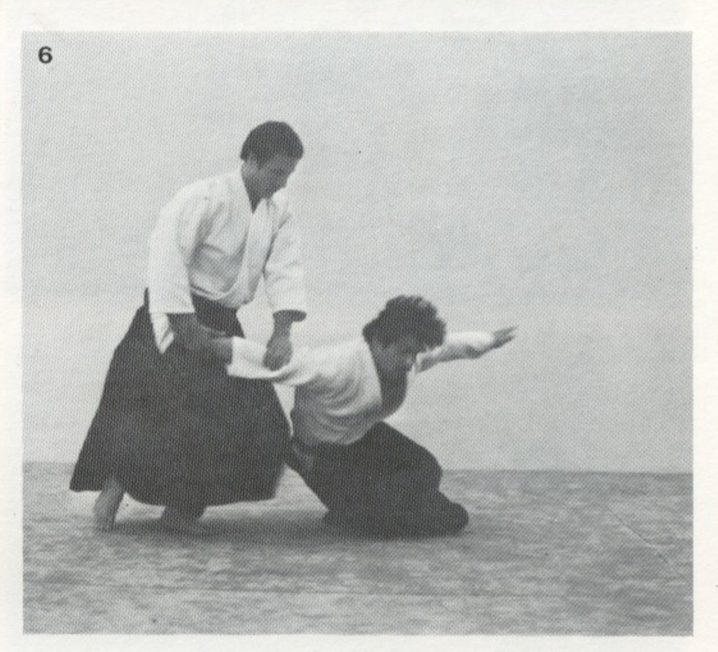

13

IKKYO


1


2


5


6

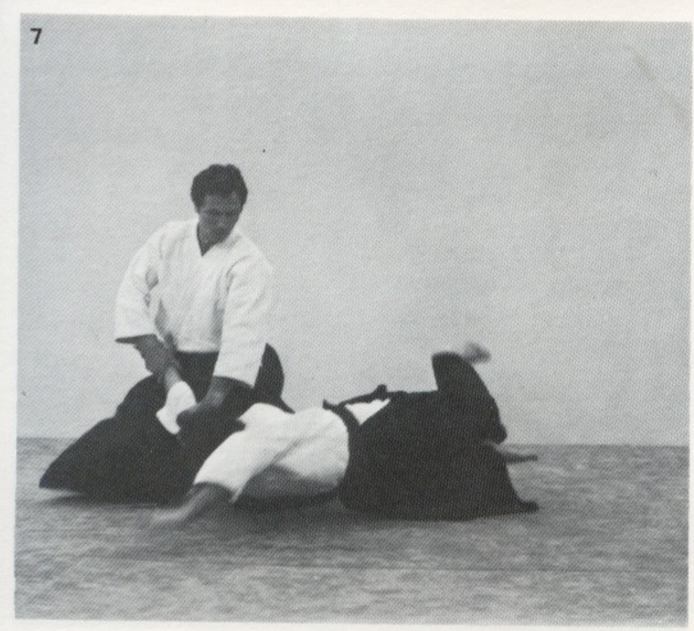
Même entrée que pour Omote, sans contrarier ni bloquer l'attaque du partenaire, puis repassez sur l'extérieur en prenant garde à ne pas le repousser, ni vous éloigner de lui.

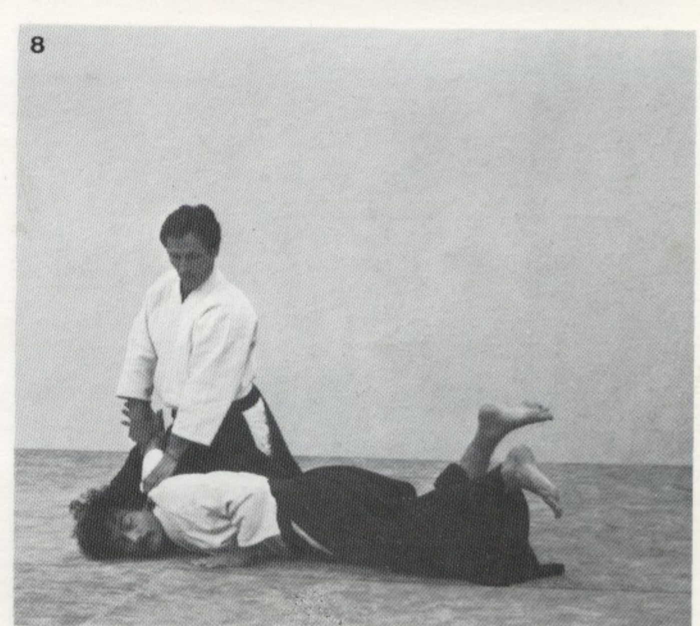
Dans le cas de cette première forme d'entrée, la main qui a donné l'atemi vient se placer, comme nous l'avons vu, sous celle du partenaire, mais aussi sous votre autre main (celle qui a assuré la protection) (photo 4).

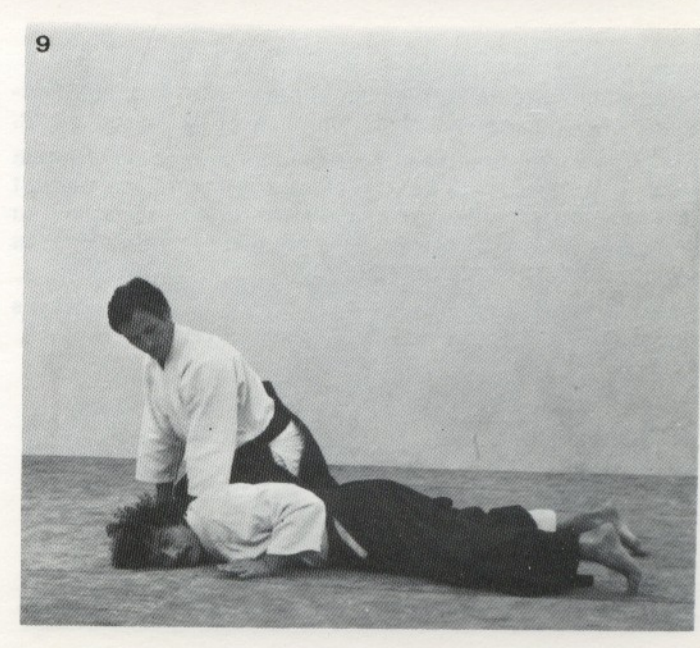
YOKO MEN UCHI URA
première forme

3

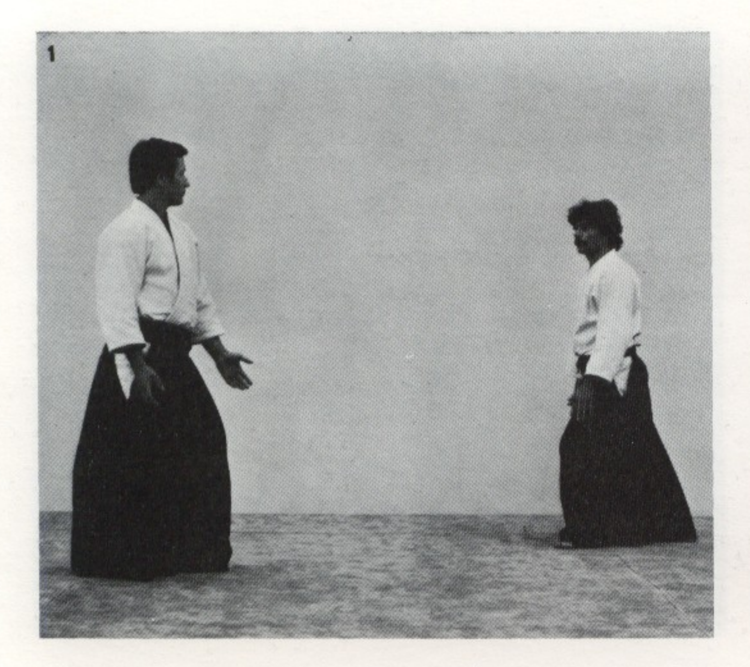

4


7


8


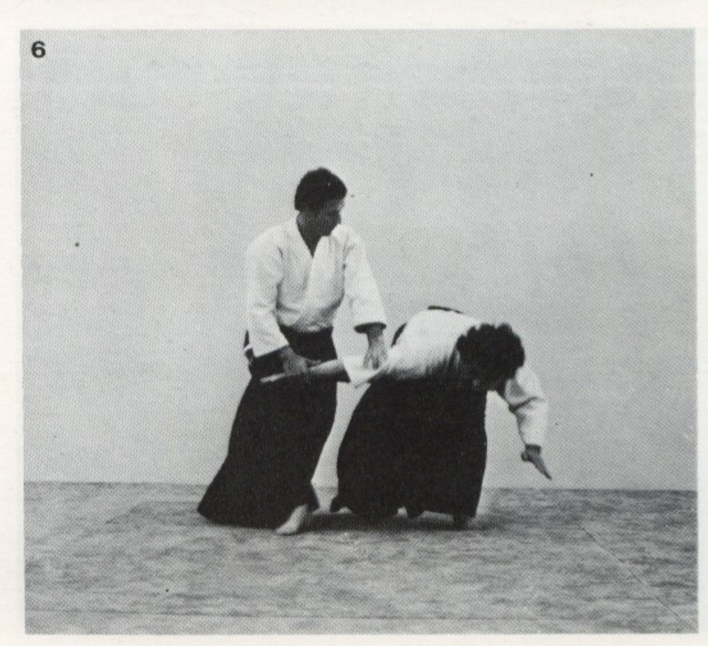
9


IKKYO







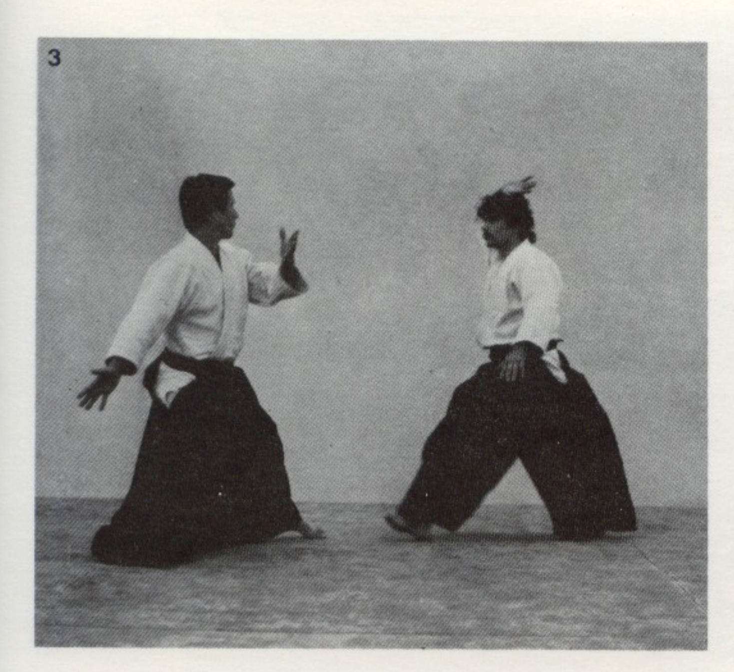


Sans subir l'attaque, entrez sur le partenaire, tout en effectuant un léger déplacement latéral avec la jambe avant.

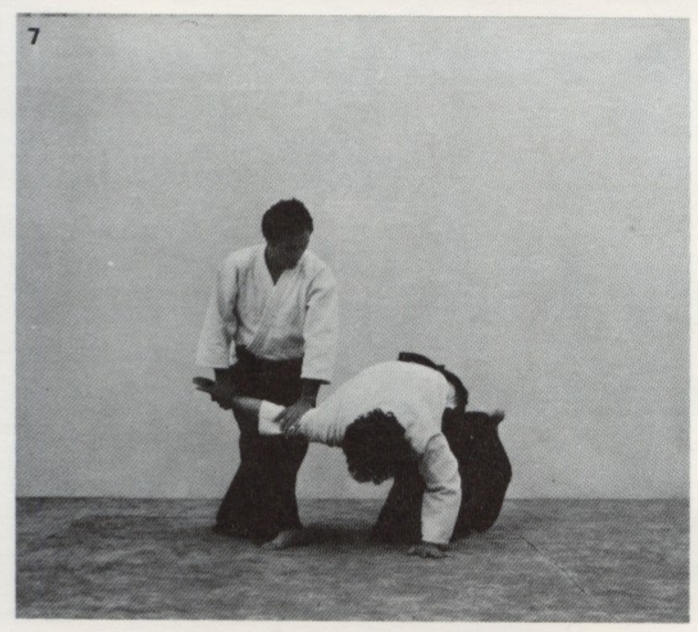
Simultanément, une main vient bloquer le bras qui attaque un peu au-dessus du coude, alors que l'autre, en partant des hanches et sans marquer d'arrêt, donne un atemi au visage, puis vient se placer sur la première main (différence avec la forme précédente) (photo 4).

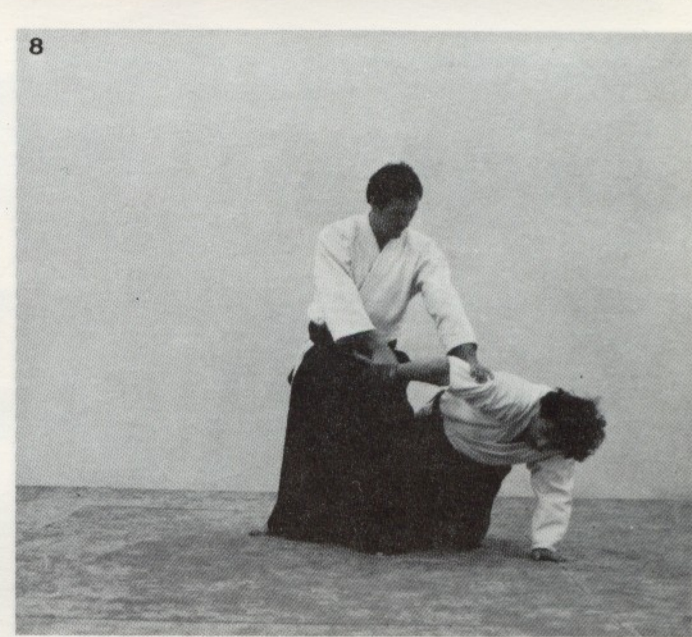
Dès que les deux mains sont placées, celle qui est dessus coupe vers le bas alors que l'autre passe au coude.

YOKOMEN UCHI OMOTE
deuxième forme

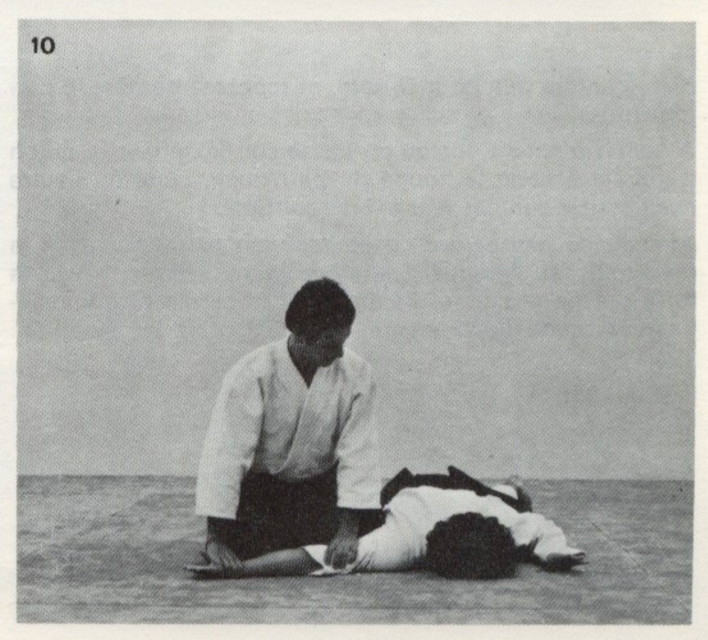

3


4

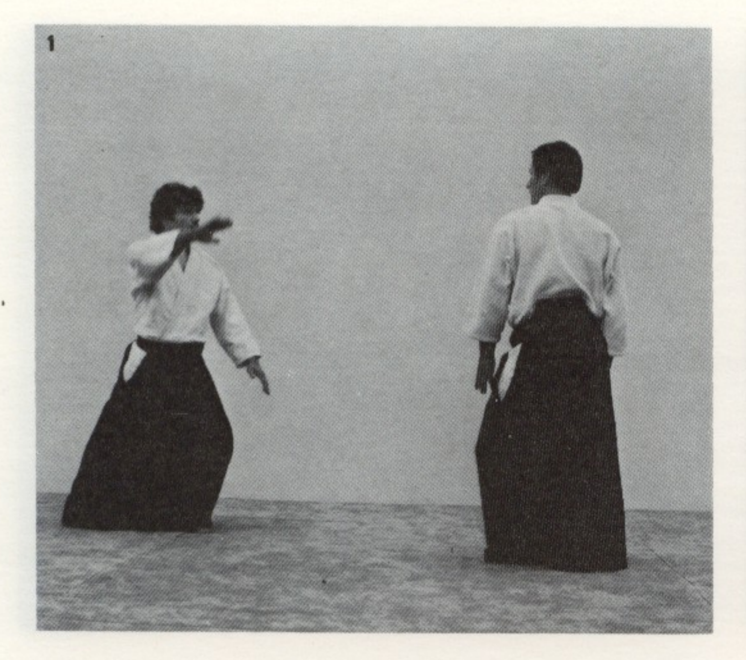

7

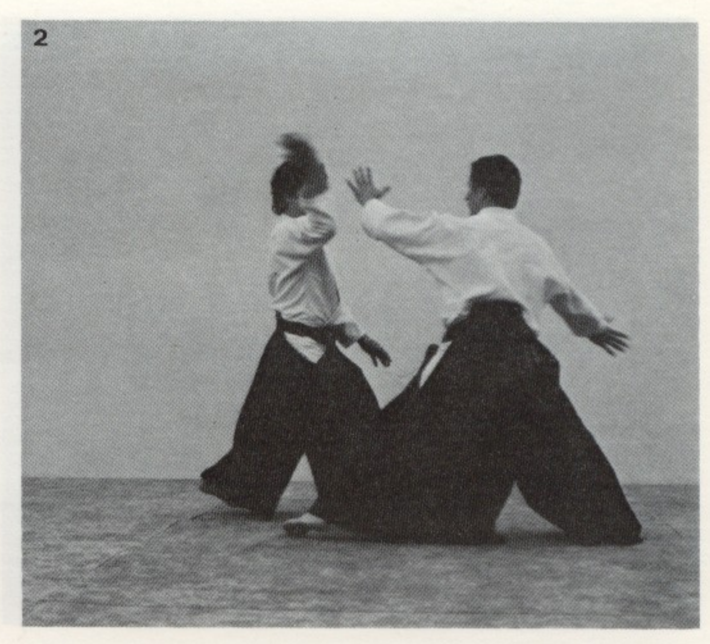

8


9

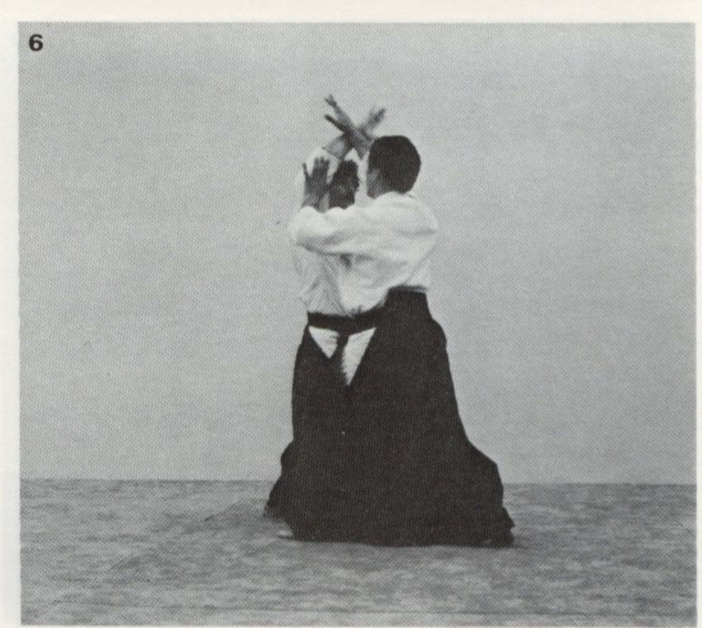

10

IKKYO







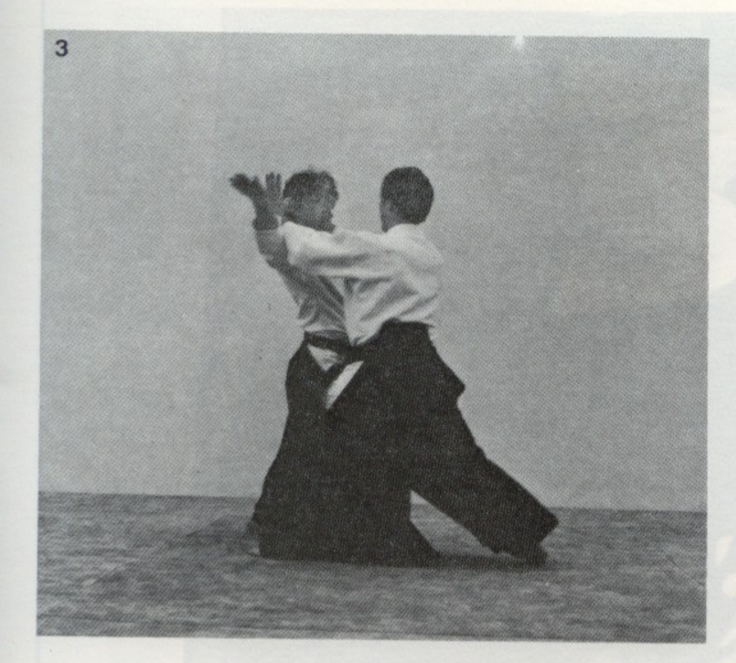


Meme entrée que pour Omote, et repassez derrière le partenaire.

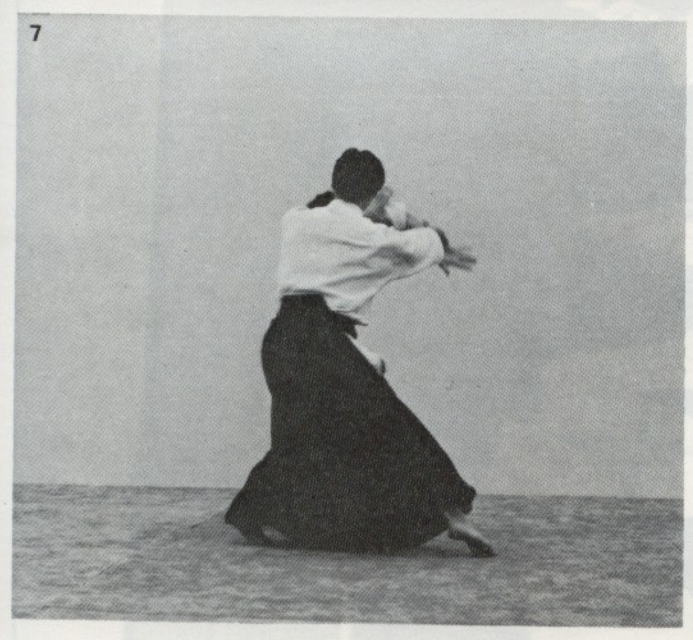
A aucun moment, lorsqu'on passe sur l'extérieur et qu'on s'apprête à saisir le coude du partenaire, l'une ou l'autre main perd le contact avec le bras contrôlé.

Afin de ne pas perdre ce contact (en particulier avec la main qui est dessous), amorcez le mouvement avec la main placée dessus et l'autre viendra se placer naturellement au coude du partenaire.

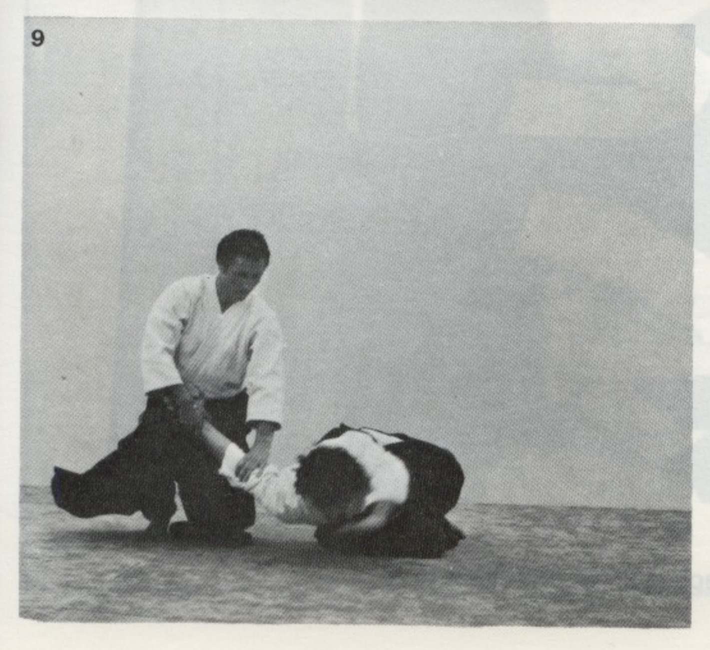
YOKO MEN UCHI URA
deuxième forme

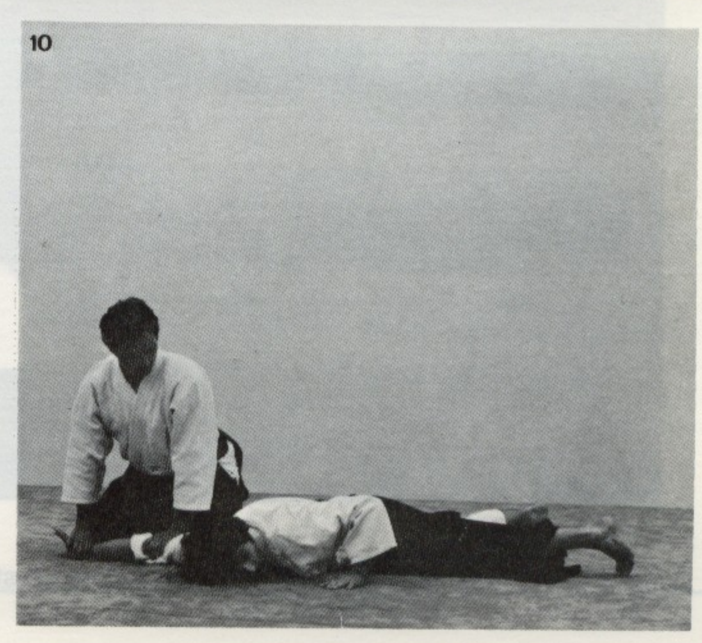














Maître YAMAGUCHI lors d'un stage à Paris en juillet 1976.

NIKYO

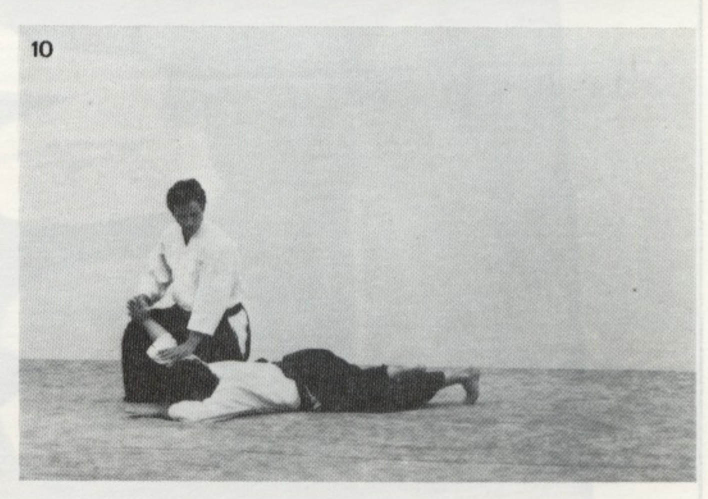












Changement de jambe (l'une vient à la place de l'autre) ou bien déplacement sur l'intérieur avec atemi au visage.

Cassez l'équilibre du partenaire en exerçant une pression à la pliure de son bras en même temps que vous reculez votre jambe.

Puisque le partenaire vous tient l'épaule, servez-vous de celle-ci en revenant sur lui.

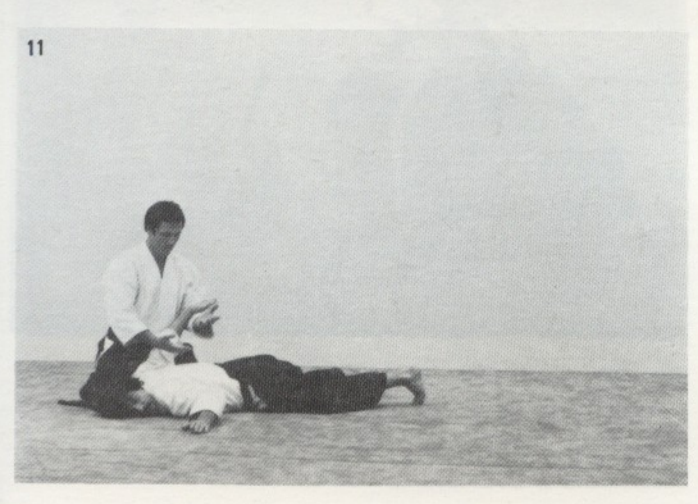
KATADORI OMOTE

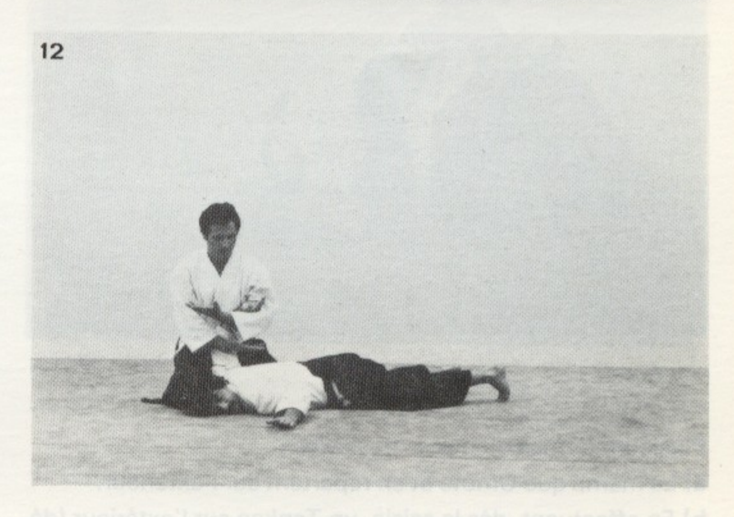

3


4


7


8

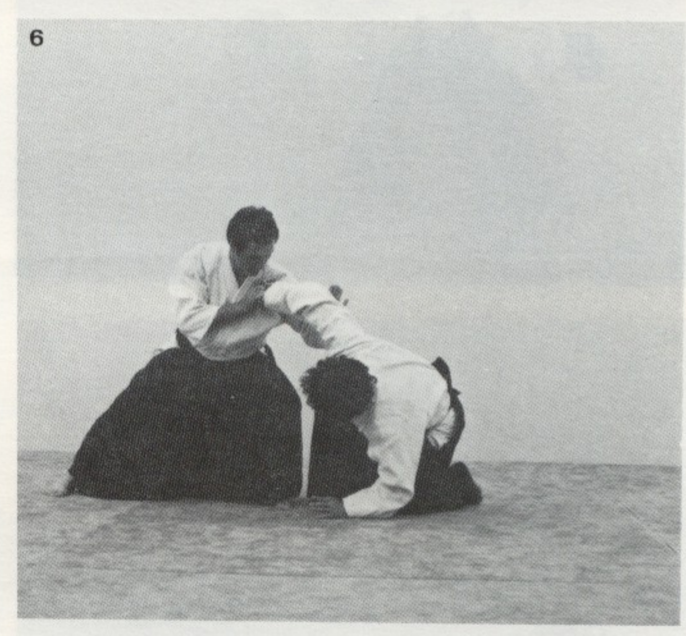

11


12









Plusieurs formes d'entrées possibles :

a) La même que Omote et en repartant sur l'extérieur.

b) En effectuant, dès la saisie, un Tenkan sur l'extérieur (déplacement sur l'extérieur en utilisant le pied avant comme pivot).

c) La forme que nous avons choisie et qui sans être meilleure que les autres nous a semblé la plus simple.

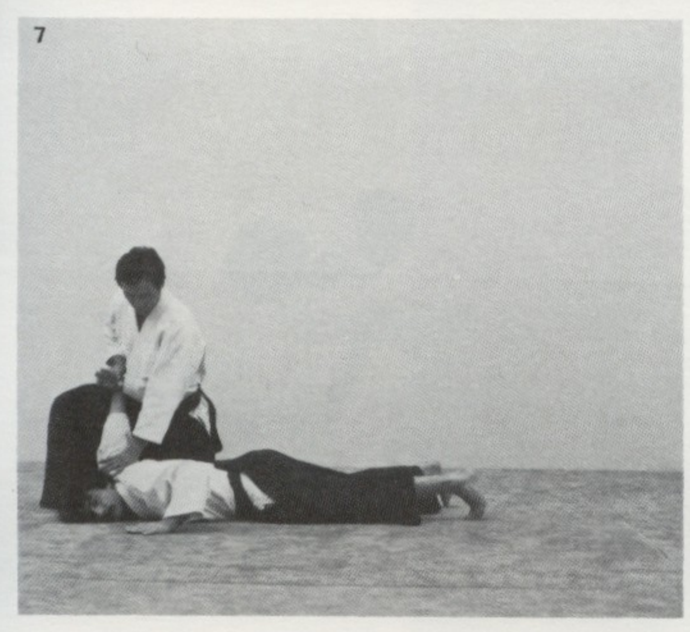
Déplacement latéral et atemi (photos 1 - 2).

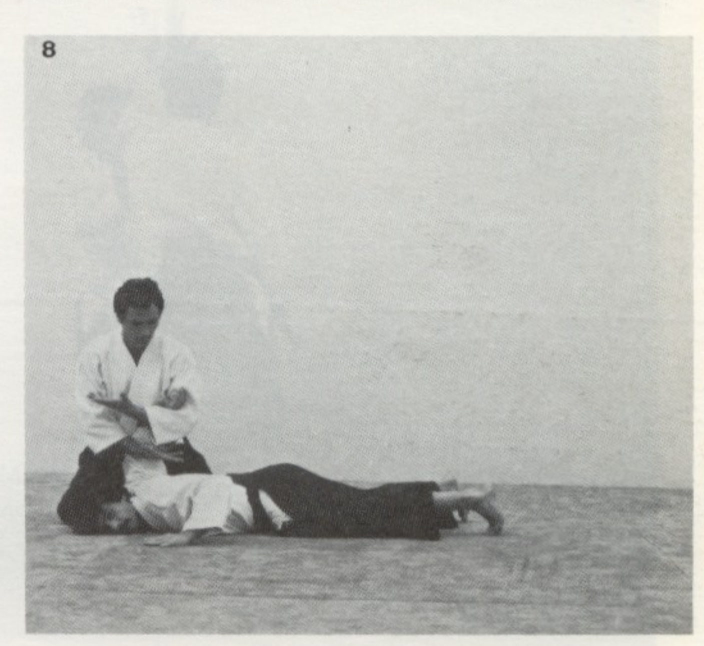
C'est la main qui donne l'atemi qui saisit la première.

KATADORI URA

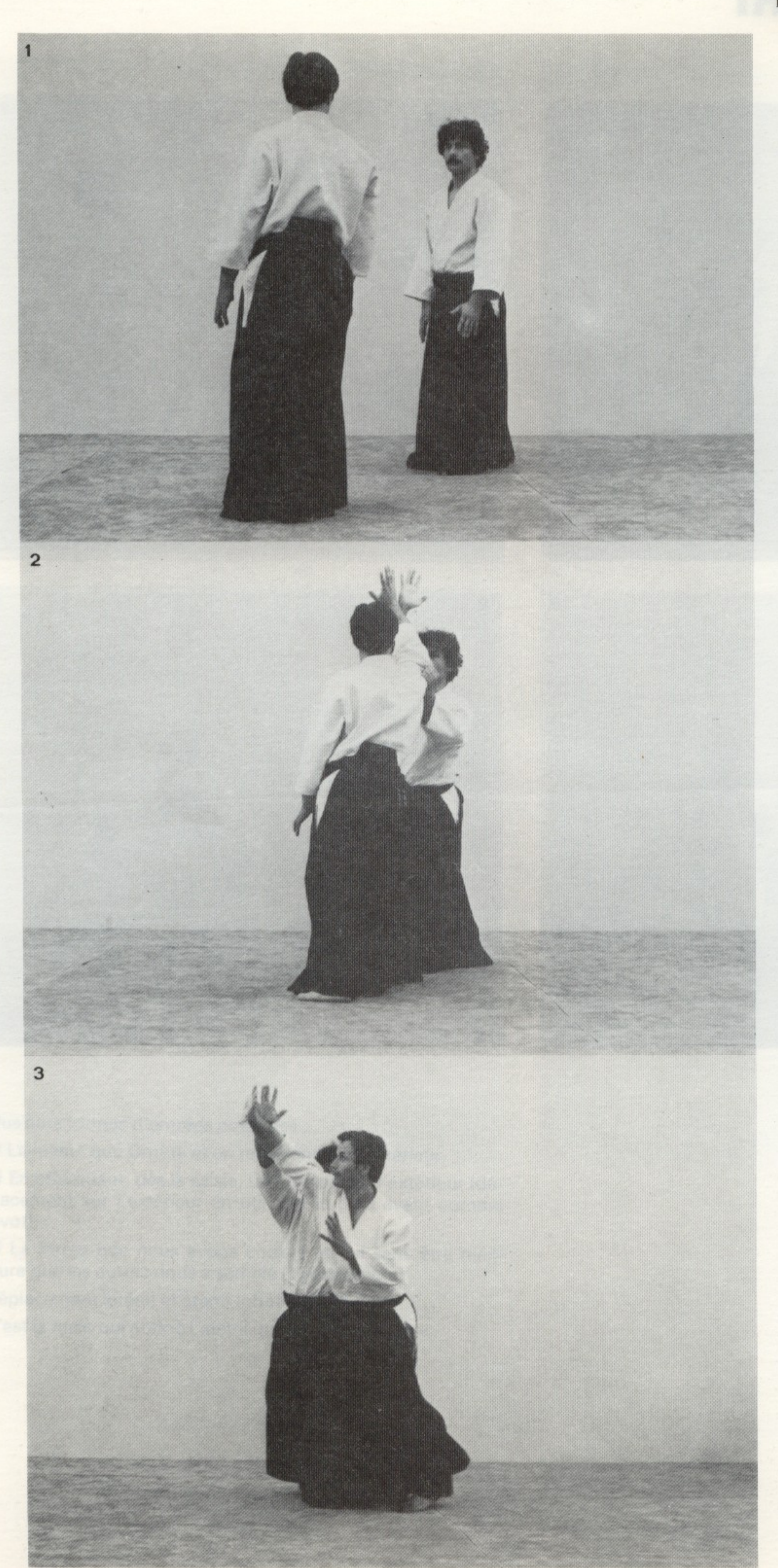

3


4


7

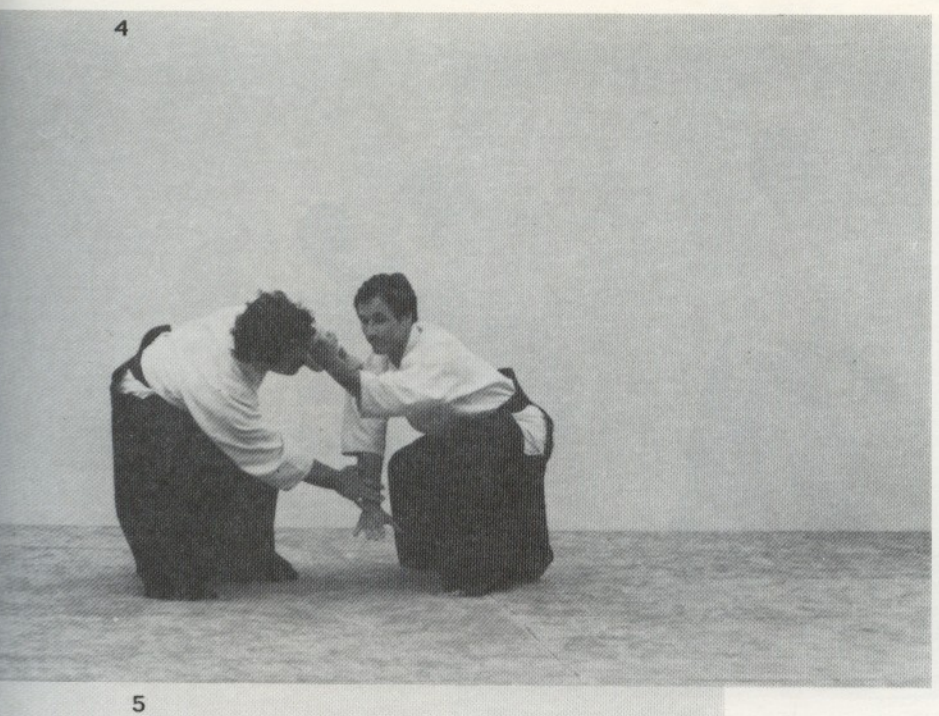

8

NIKYO



KATADORI MEN UCHI URA

4







Même entrée que pour Katadori Men Uchi Ikkyo.

Atemi avant de saisir le poignet du partenaire.

La forme positive de ce mouvement ne diffère pas de Katadori Men Uchi Ikkyo. Seule l'immobilisation varie.

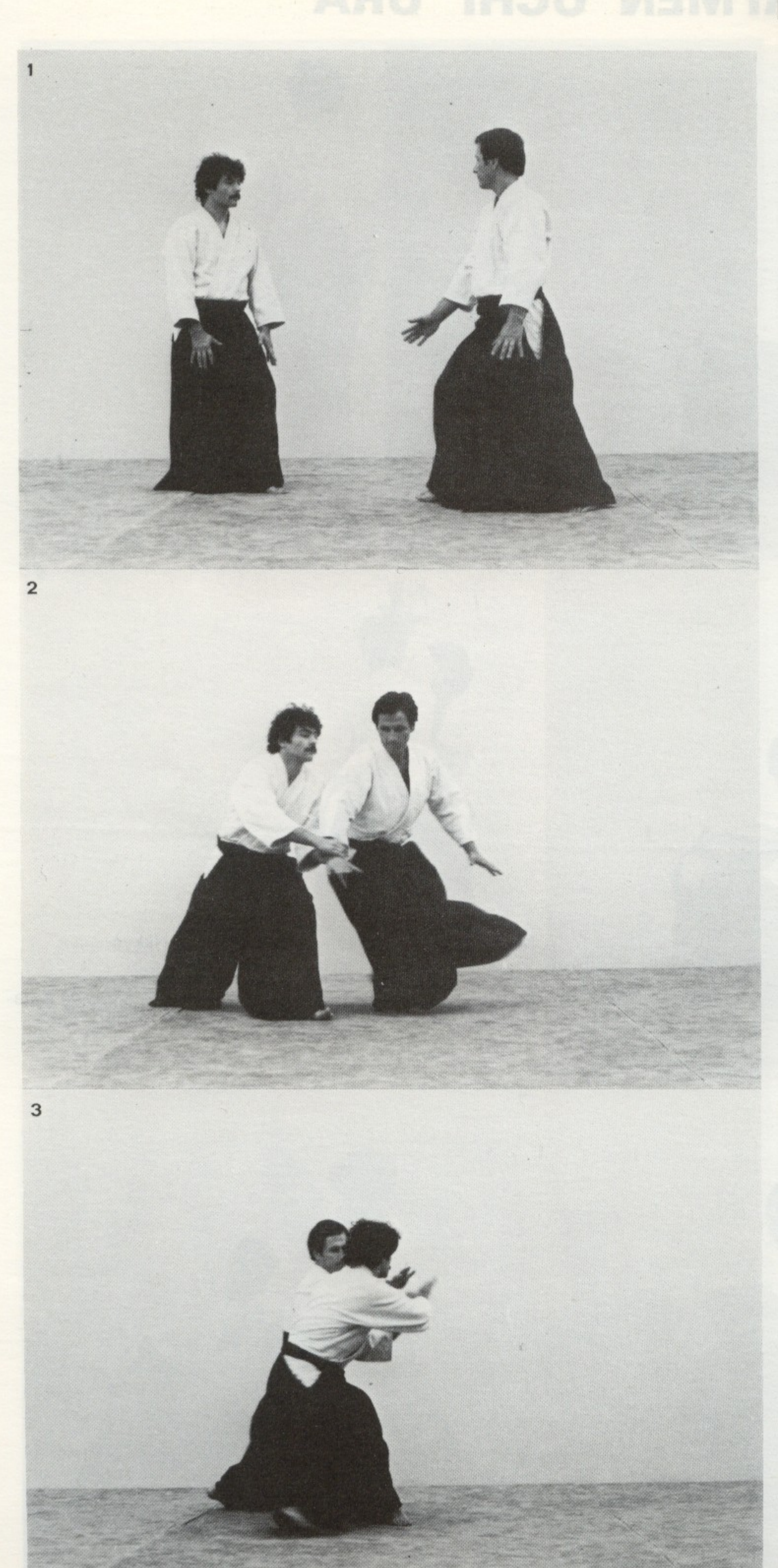




7



NIKYO



KATATE RYOTE DORI URA première forme

4



5

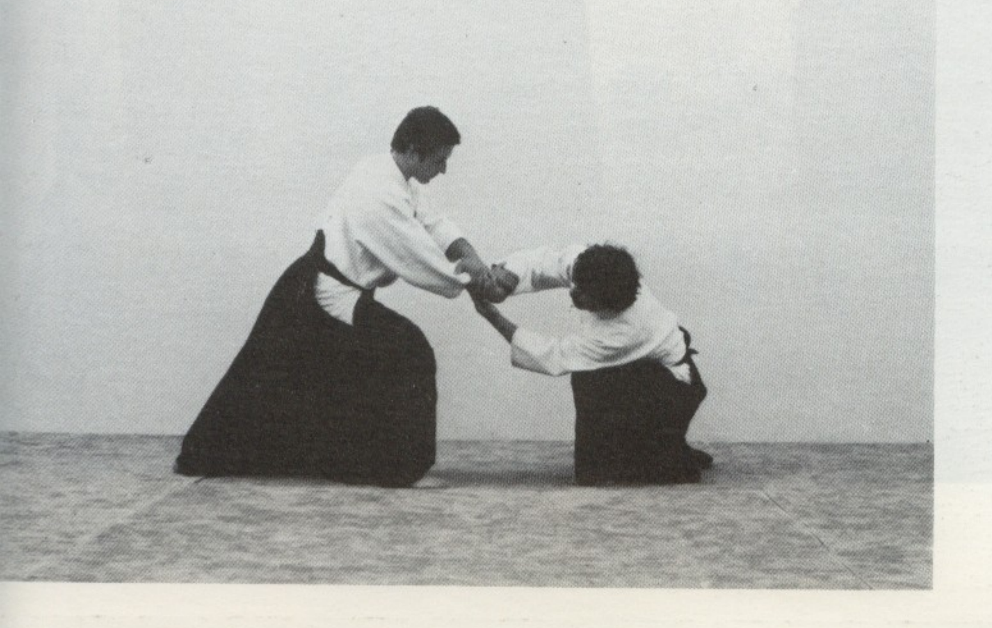


Sur saisie inverse d'une seule main (ai hammi katate dori), cette forme de Nikyo est la seule possible.

Dans le cas de Katate Ryote Dori (deux mains sur une), étant donné qu'il y a deux mains, nous avons deux possibilités :

- sur une main comme pour ai hammi katate dori (forme présentée ici) ;
- sur l'autre, comme pour katate dori (page suivante).

6



KATATE RYOTE DORI
URA

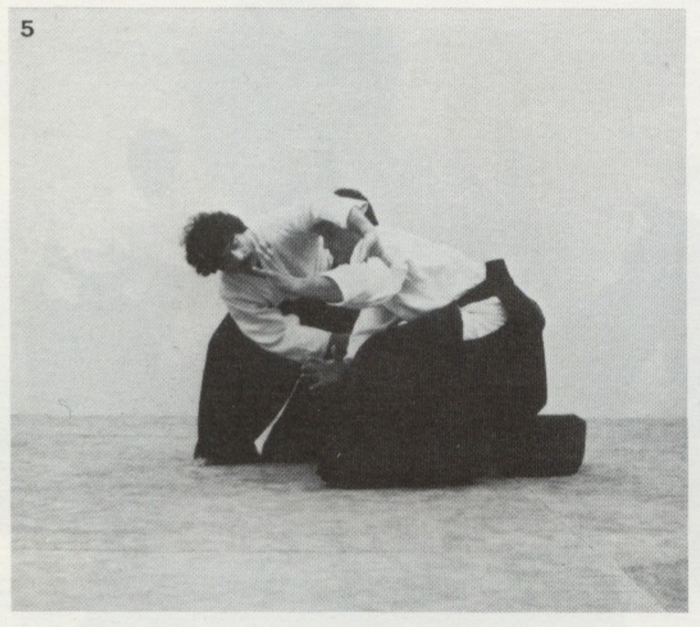


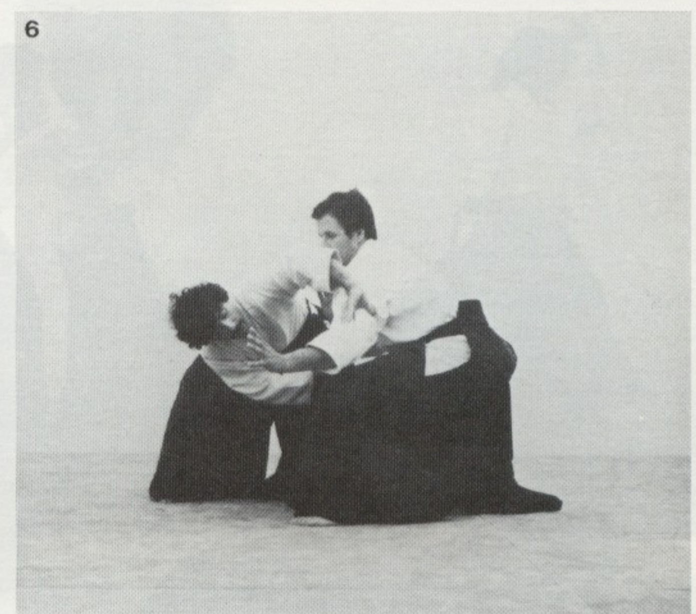

2
3
5
6
8
9

NIKYO









Saisie arrière des deux coudes.

Comme pour toutes les techniques sur saisies arrière, projection du buste vers l'avant, puis reculez subrepticement la jambe la plus proche du partenaire en passant sous son bras.

La main qui saisit la première est celle qui vient au coude.

USHIRO RYO HIJI DORI - OMOTE

3



4



7



8



9

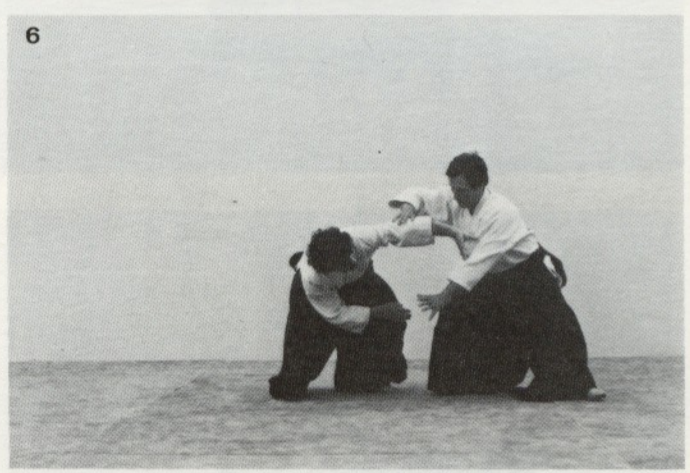


NIKYO


1


2


5


6


9

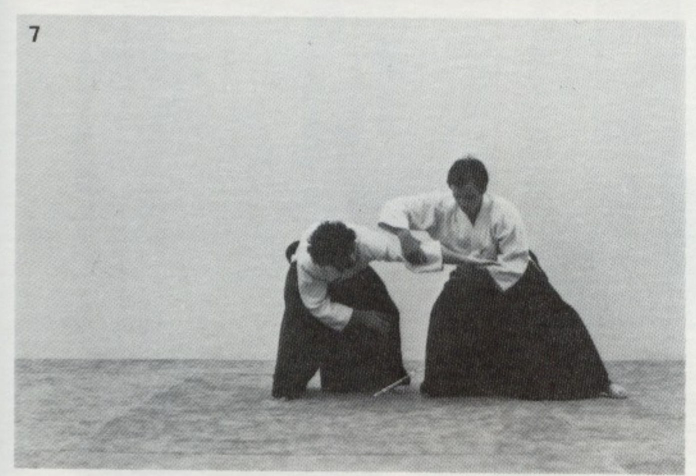
Même entrée que pour le positif, mais sans trop reculer la jambe. Il est même préférable de se déplacer un peu sur le côté en passant sous le bras.

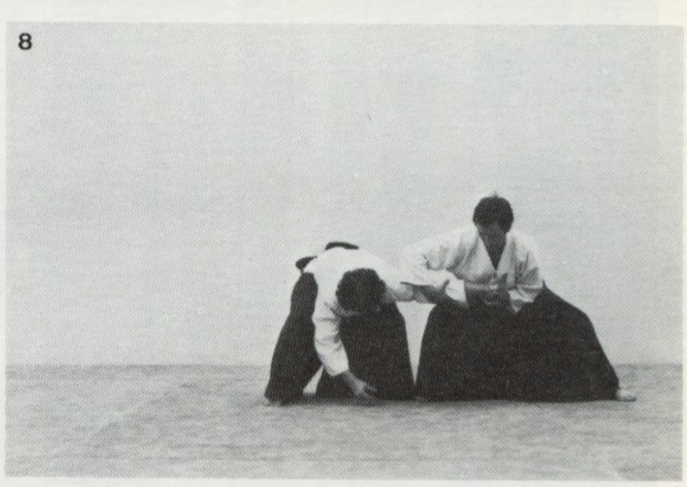
Souvent, il est difficile de relever le partenaire, ou bien on a quelques difficultés à se saisir de la main qui se trouve sur l'extérieur. Dans ce cas, il faut terminer par Hiji Kime Osae qui, d'ailleurs, peut être considéré comme une forme de Nikyo Ura.

USHIRO RYO HIJI DORI - URA

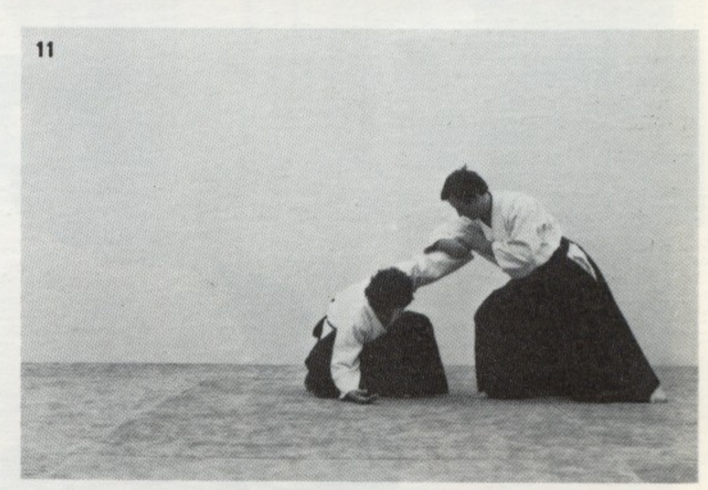

3

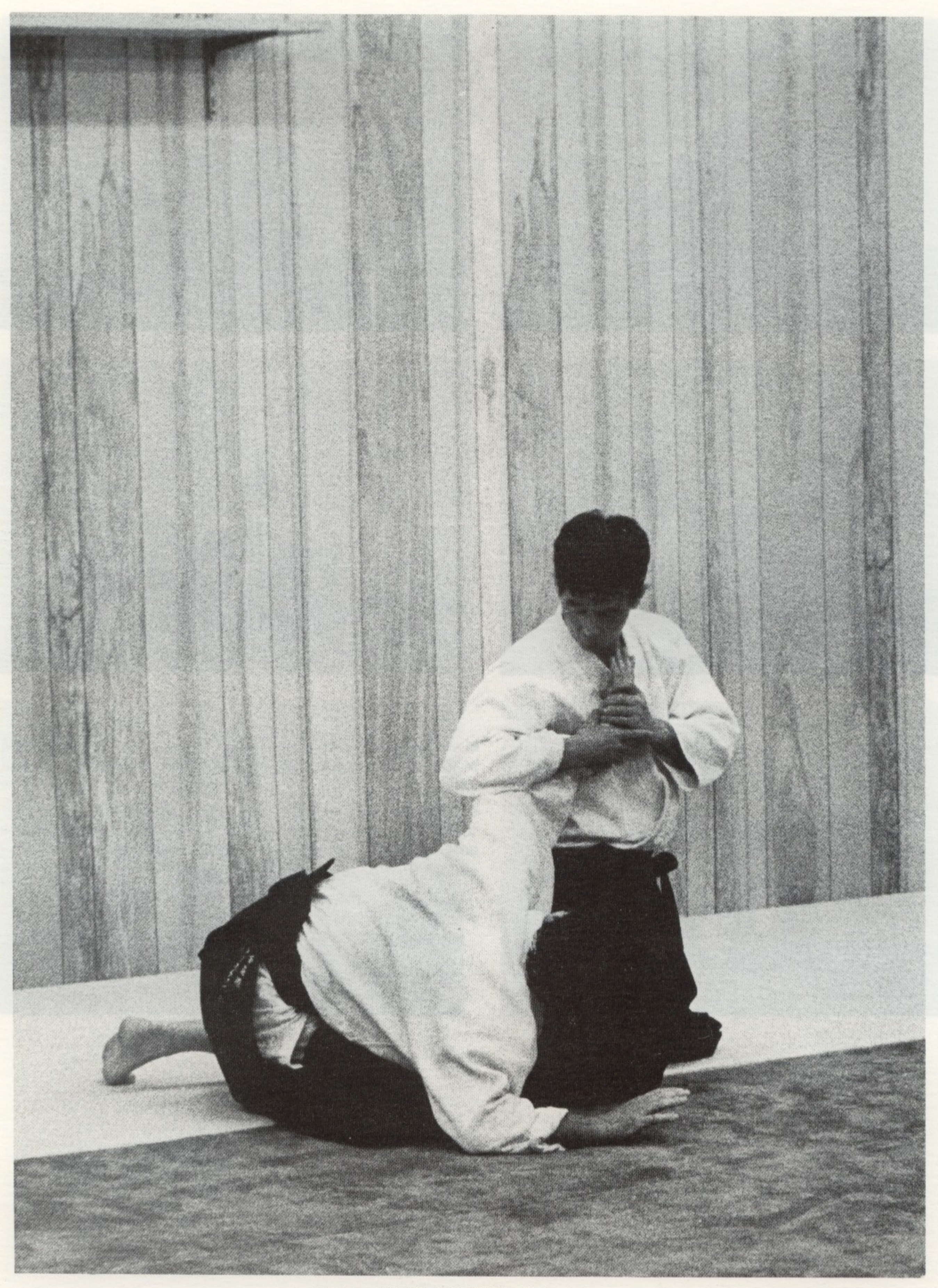

4


7


8

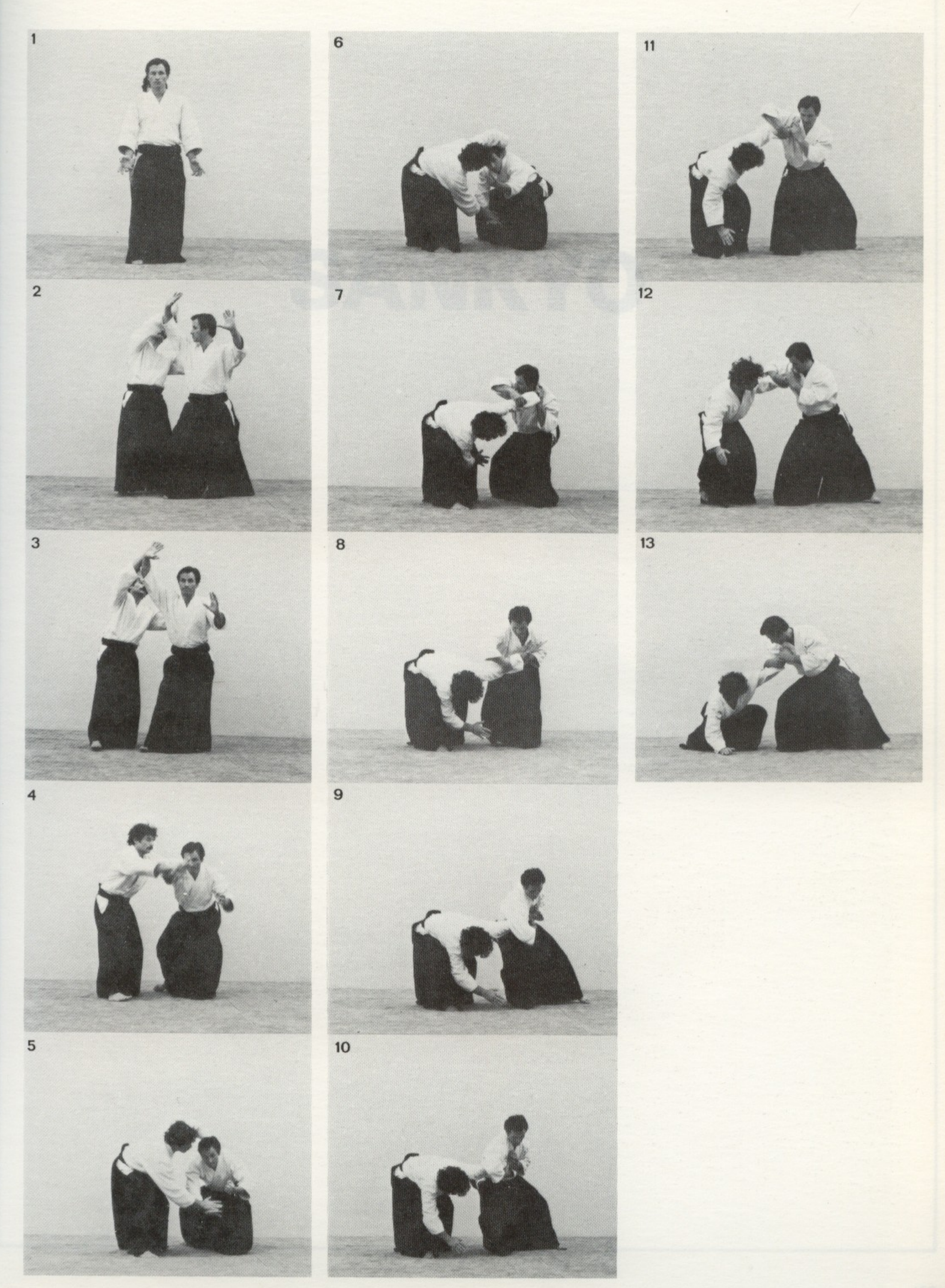

10


11

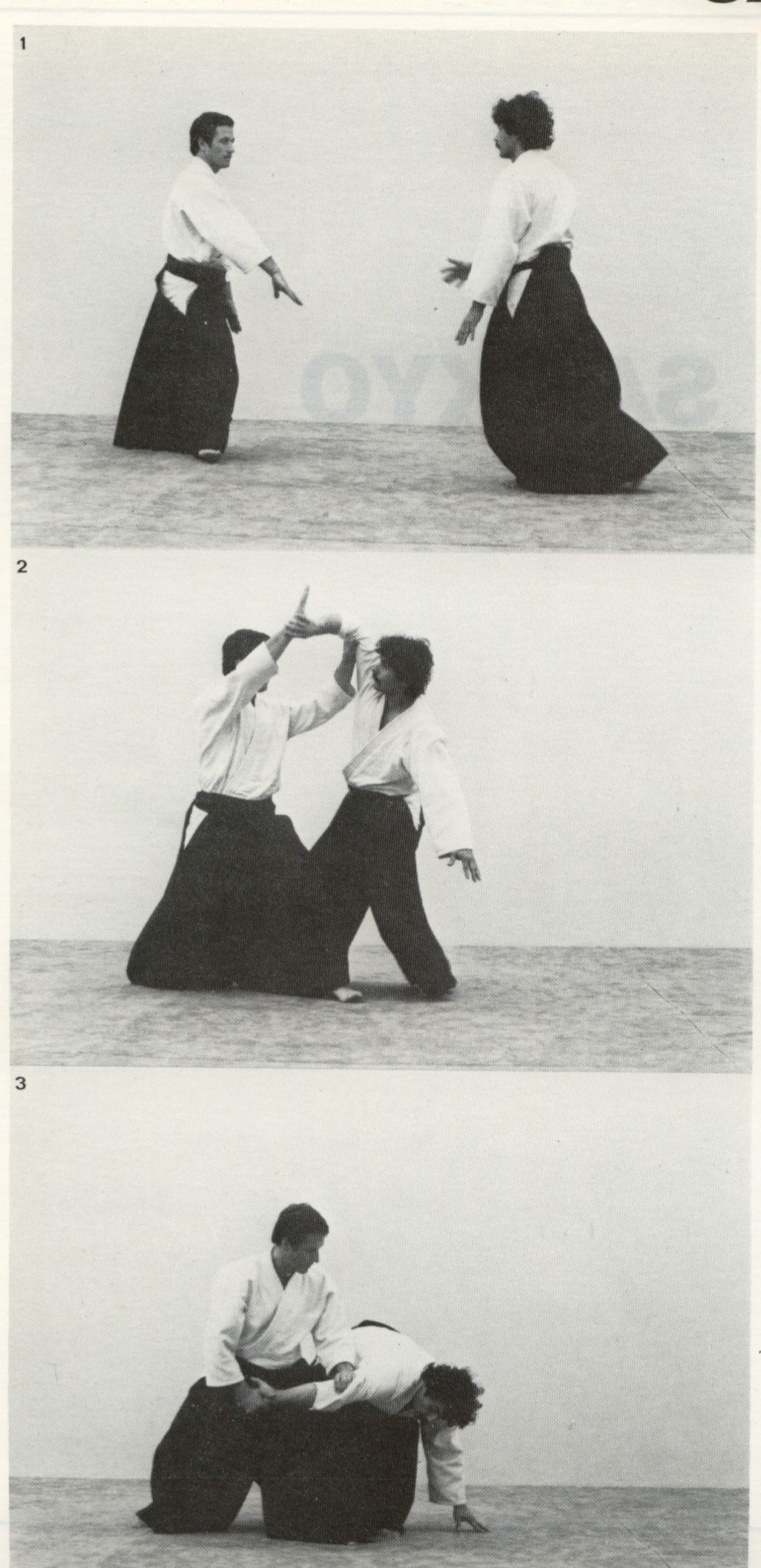


Maître YAMAGUCHI Nikyo !

USHIRO ERI DORI URA



SANKYO


1
2
3

AI HAMMI KATATE DORI SOTO-KAITEN

4



5



Pour beaucoup de mouvements et sur différentes formes d'attaques, une même technique peut se pratiquer sous sa forme Soto Kaiten ou bien Uchi Kaiten suivant que la rotation, ou bien le mouvement, s'organise à l'extérieur et sans passer sous le bras du partenaire ou au contraire en passant dessous.

Ici, sur saisie contraire du poignet, nous avons Soto Kaiten San Kyo.

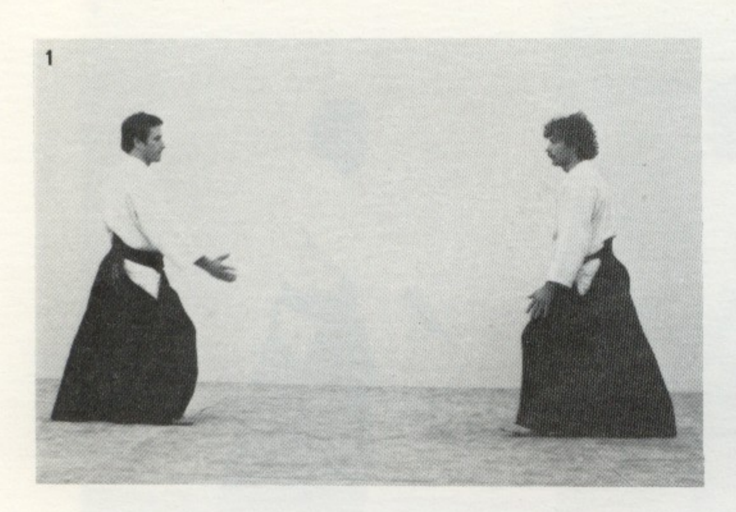
6

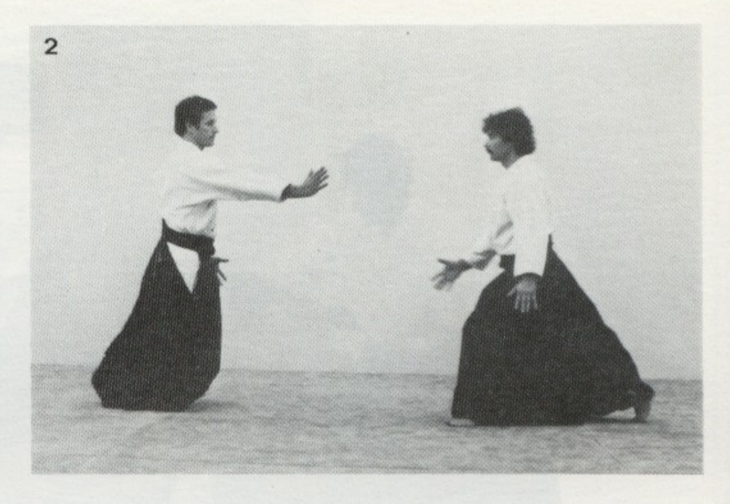


7



SANKYO









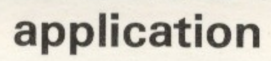




Pour Uchi Kaiten, Tai Sabaki sur l'extérieur et saisissez la main du partenaire, de préférence en plaçant vos doigts à l'intérieur de sa paume.

Passez sous son bras (Uchi Kaiten) sans omettre l'atemi. Immobilisez.

AI HAMMI KATATE DORI UCHI KAITEN

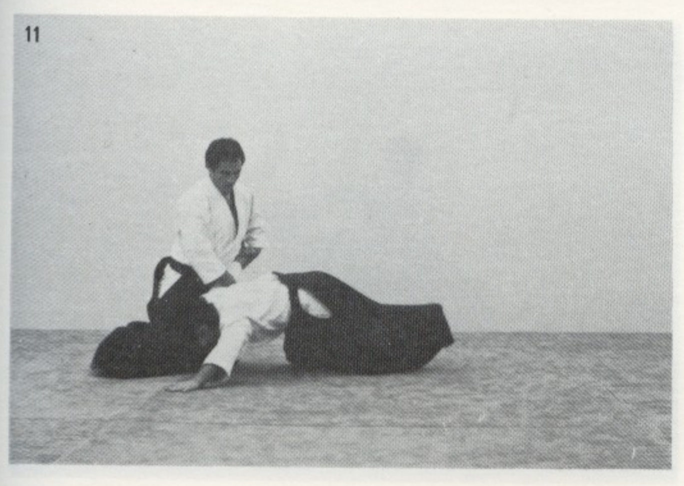


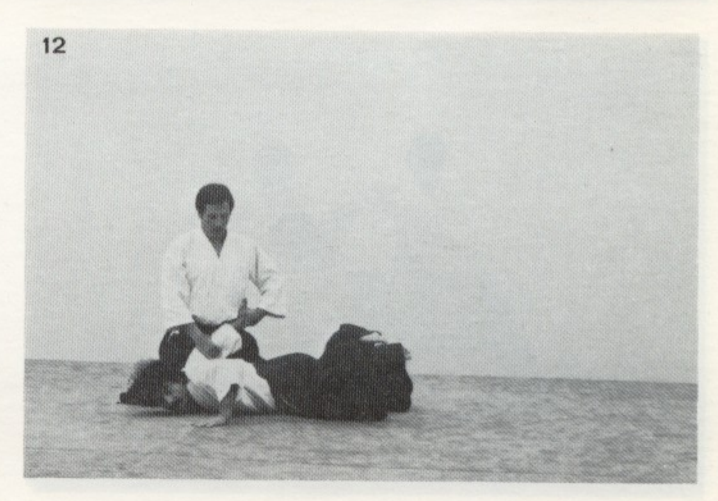




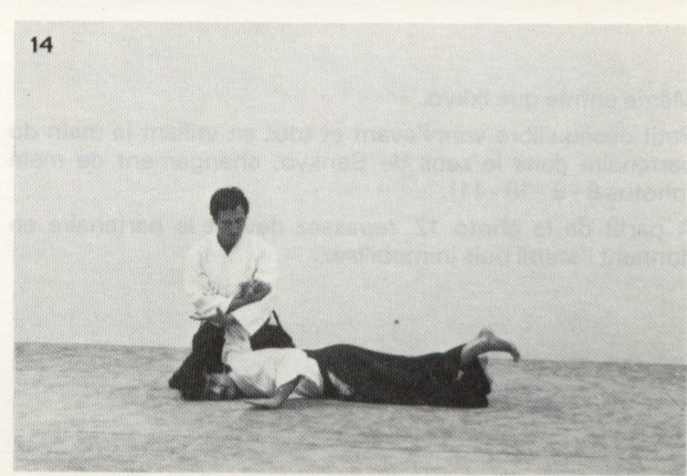






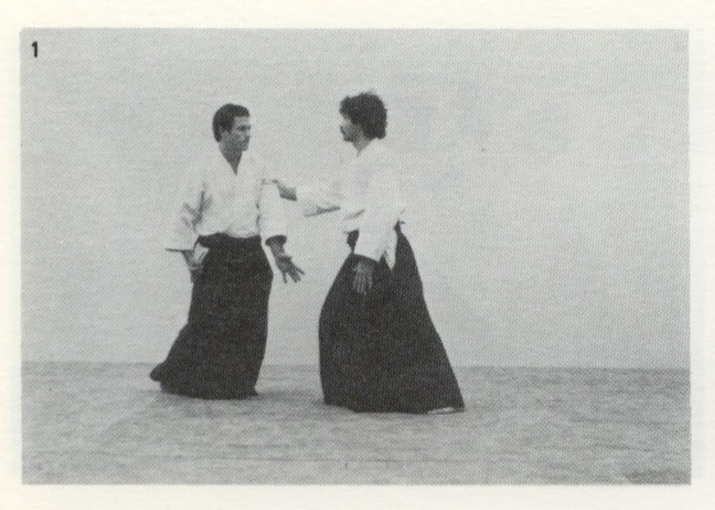






SANKYO

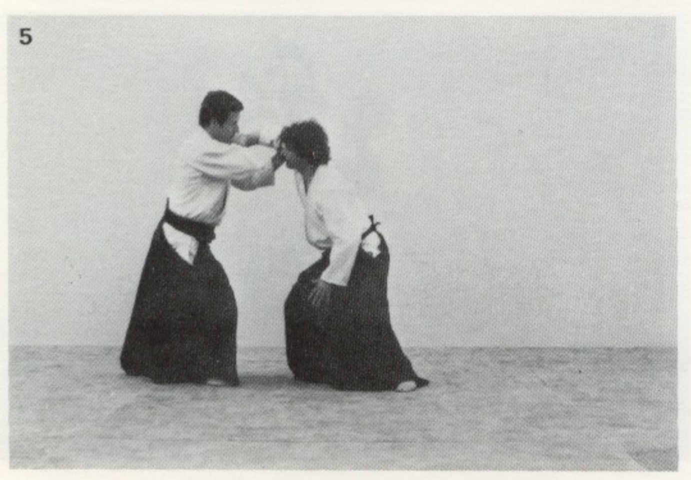
1



2



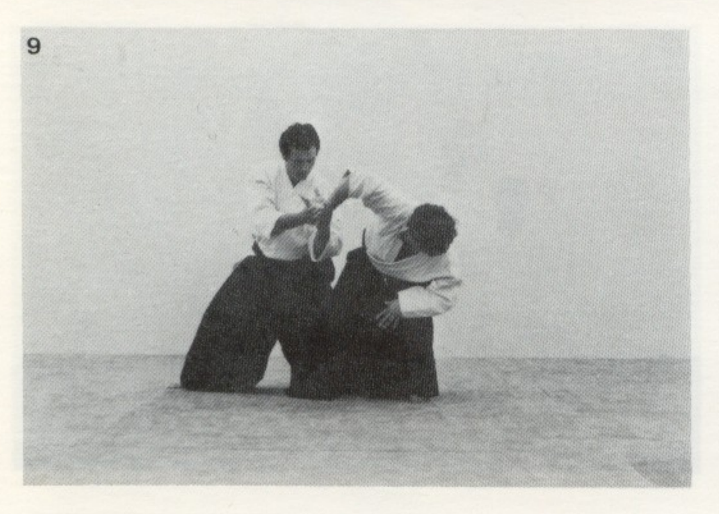
5



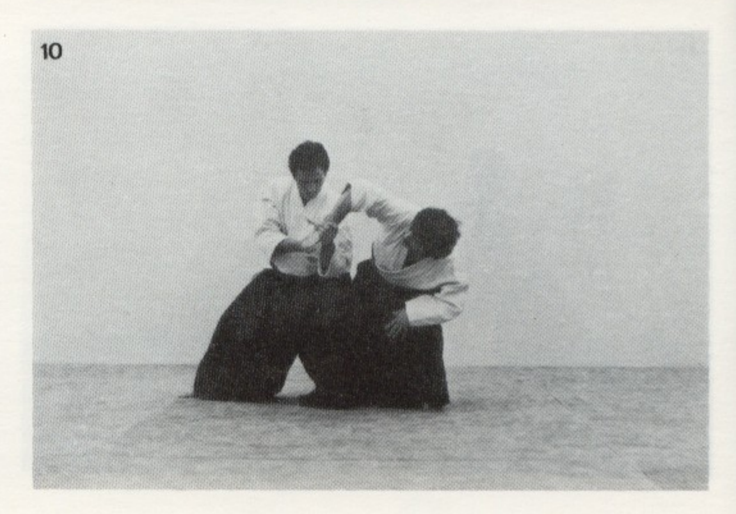
6



9



10

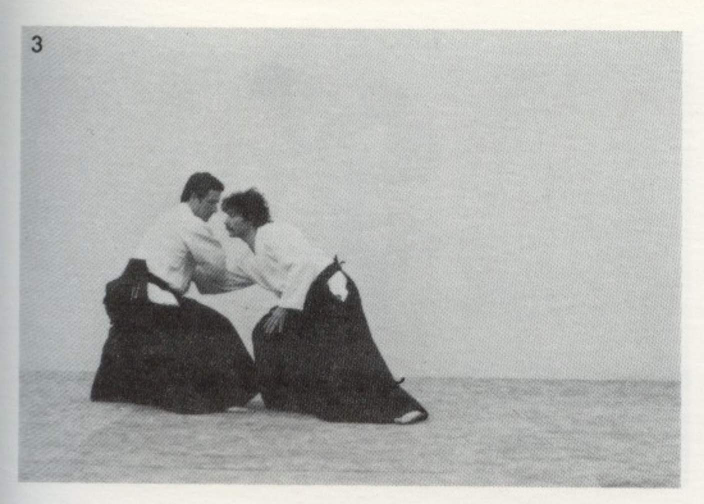


Même entrée que Ikkyo.

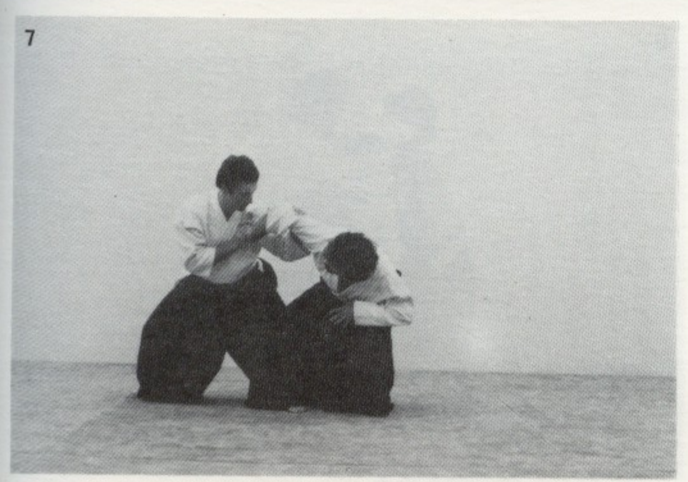
Petit déséquilibre vers l'avant et tout en vrillant la main du partenaire dans le sens de Sankyo, changement de main (photos 8 - 9 - 10 - 11).

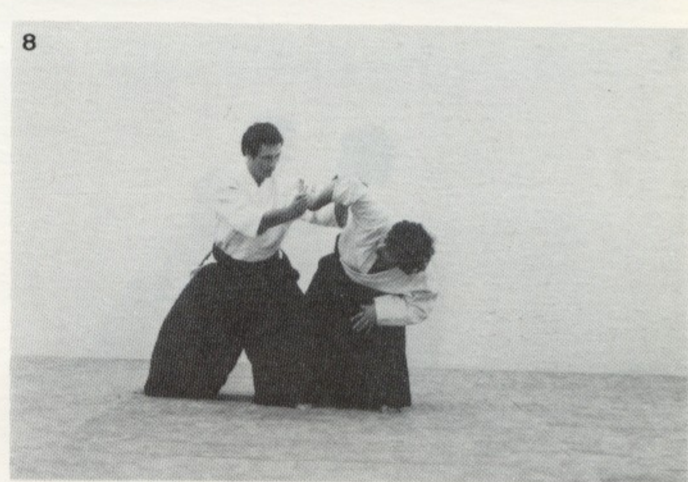
A partir de la photo 12, repassez devant le partenaire en donnant l'atemi puis immobilisez.

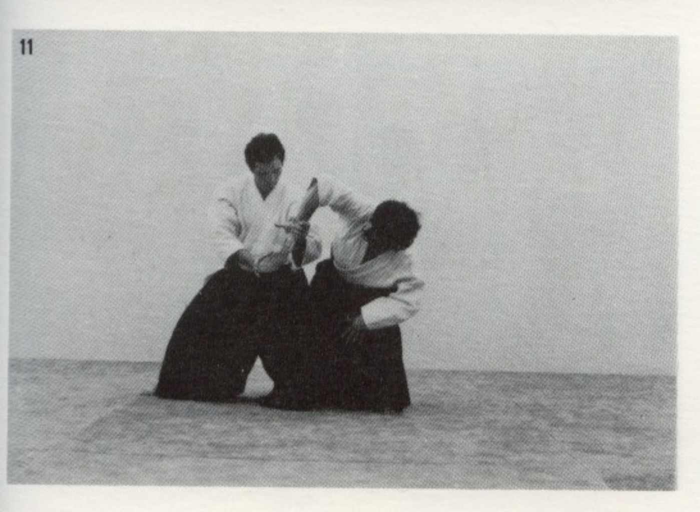
KATA DORI OMOTE

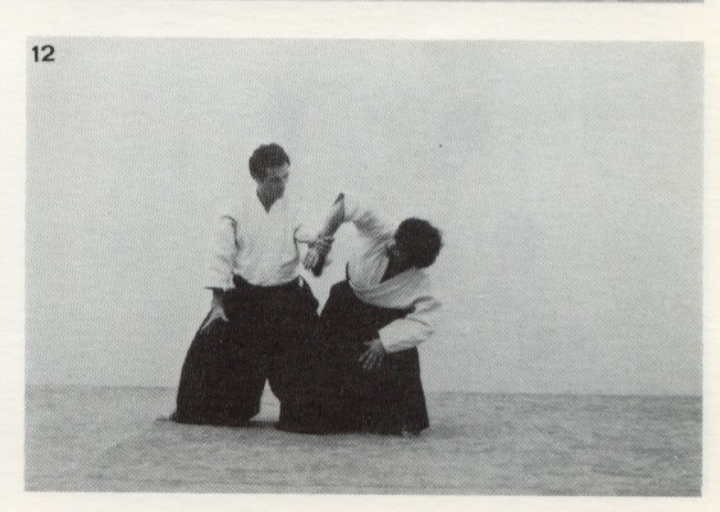

3


4


7


8


11


12

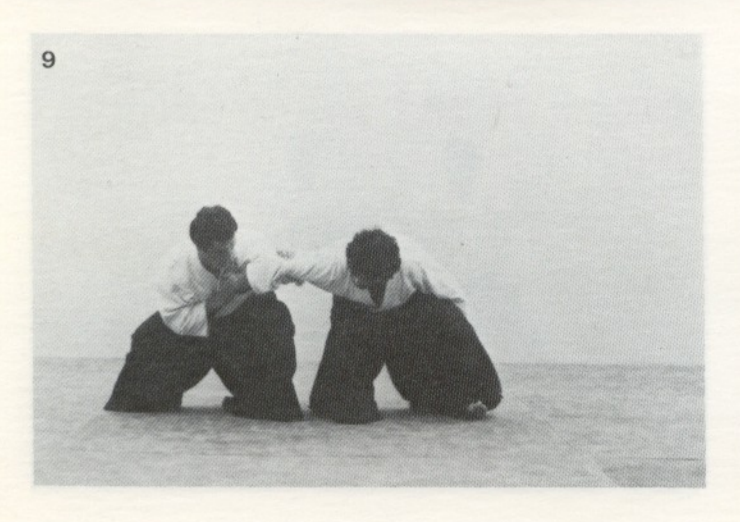
SANKYO

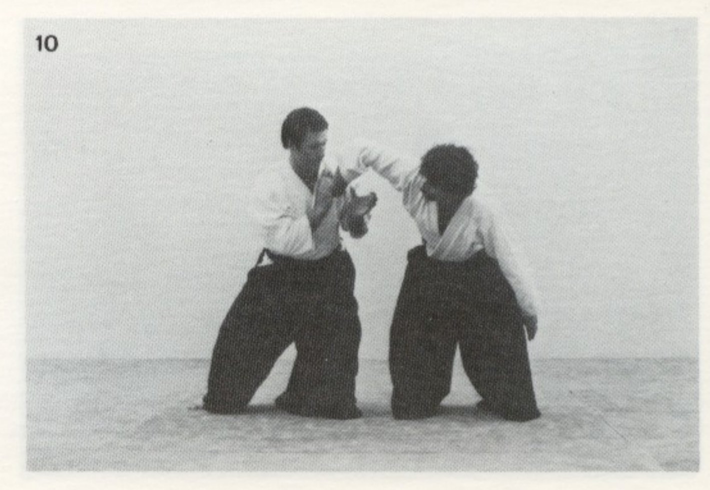

1


2


5


6


9


10

Même entrée que Ikkyo Ura (photos 1 à 7).

Lorsque vous êtes sur l'extérieur du partenaire, remontez en vrillant de façon à faciliter votre changement de main qui interviendra en même temps que vous remonterez (photos 9 - 10 - 11).

A partir de la photo 12, repartez sur l'extérieur à nouveau et immobilisez.

KATADORI URA

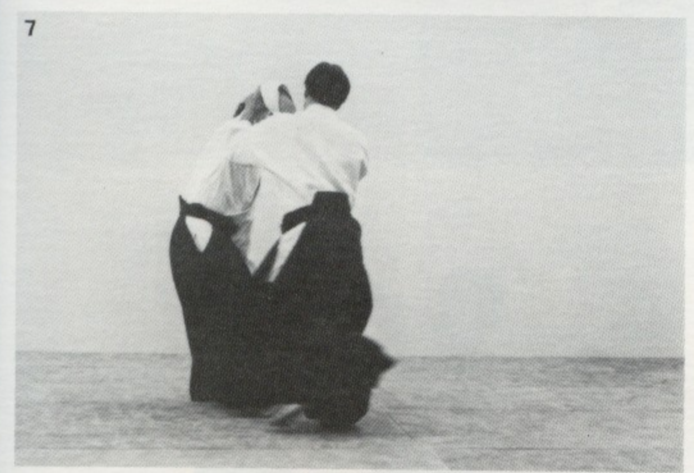
3



4



7



8

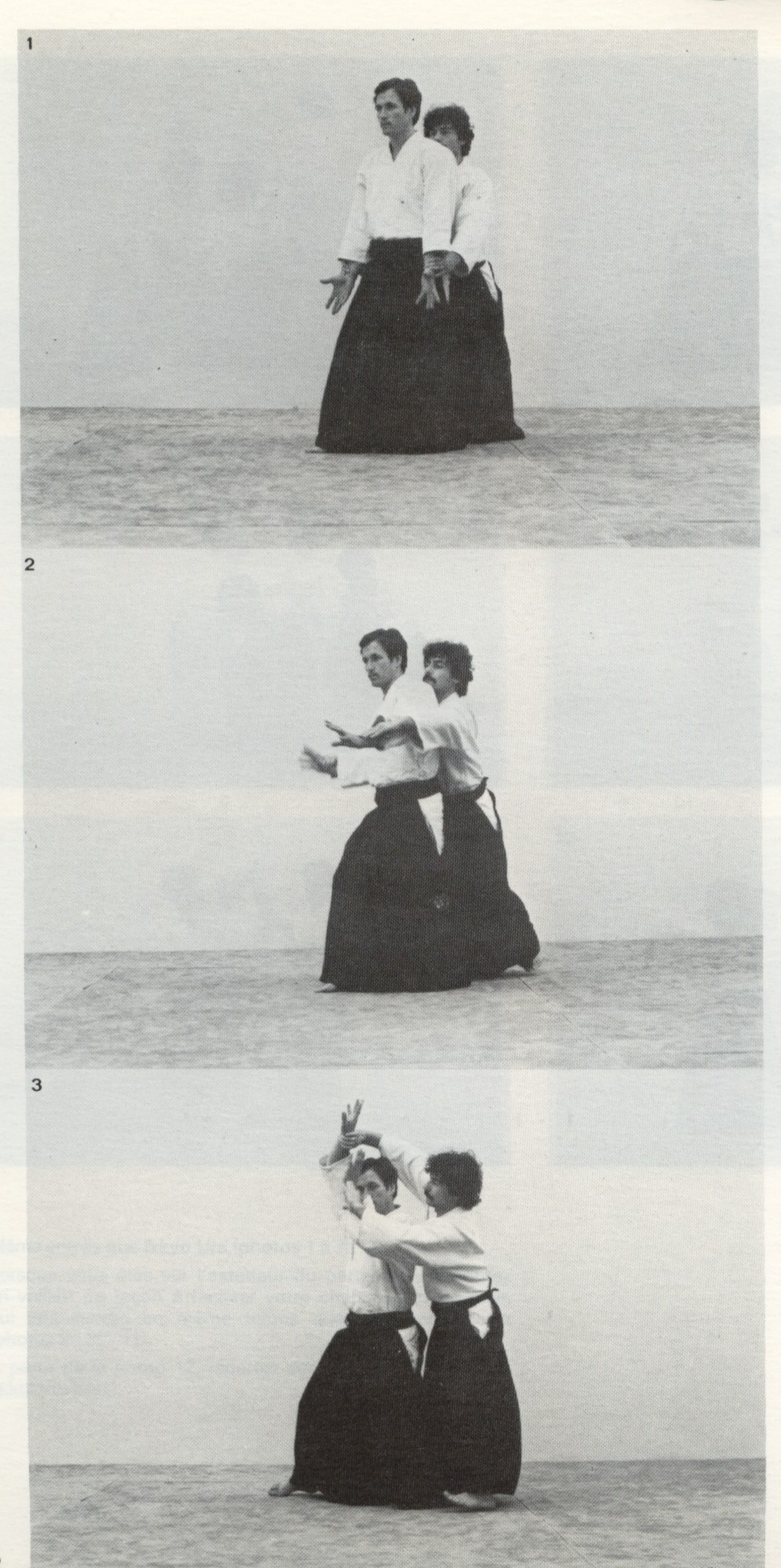


11



12





USHIRO RYOTE DORI





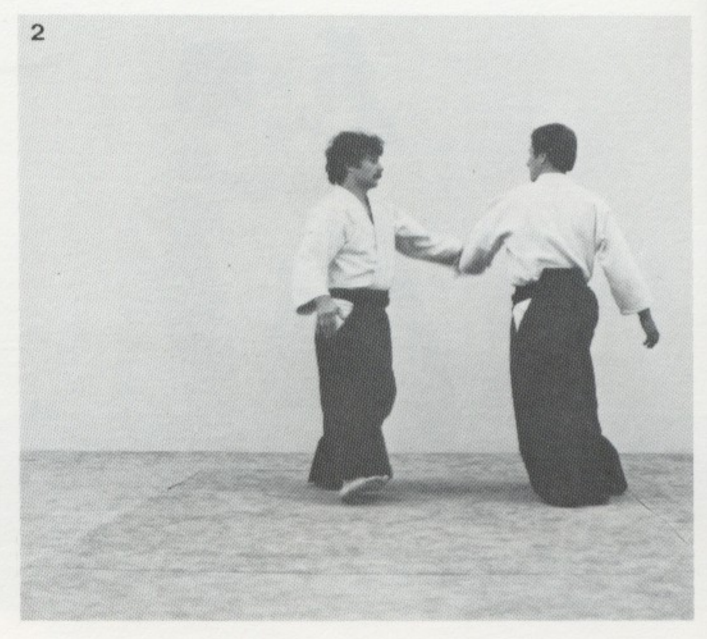
Cette forme, très facile à exécuter, est tout particulièrement recommandée aux professeurs qui montrent à leurs élèves Sankyo pour la première fois.

Petit déplacement latéral en passant sous le bras et la main du partenaire se trouvant déjà dans la position idéale, saisissez-la.

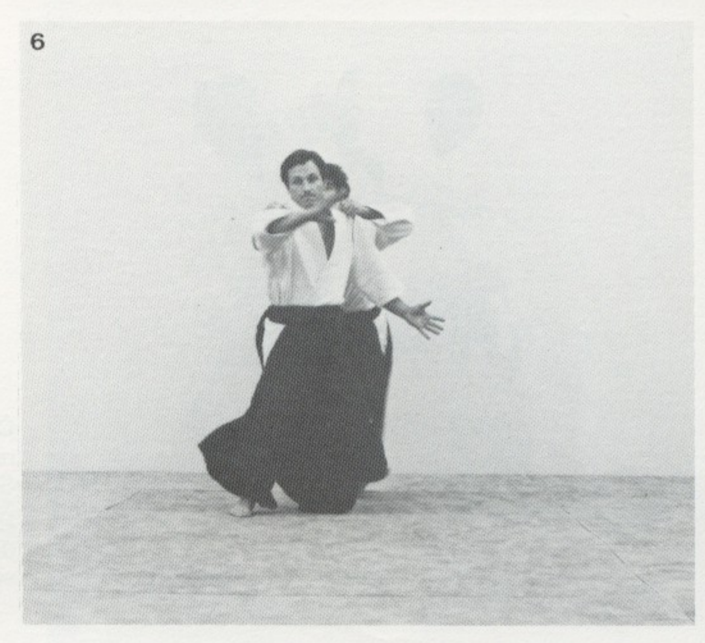


SANKYO


1


2


5

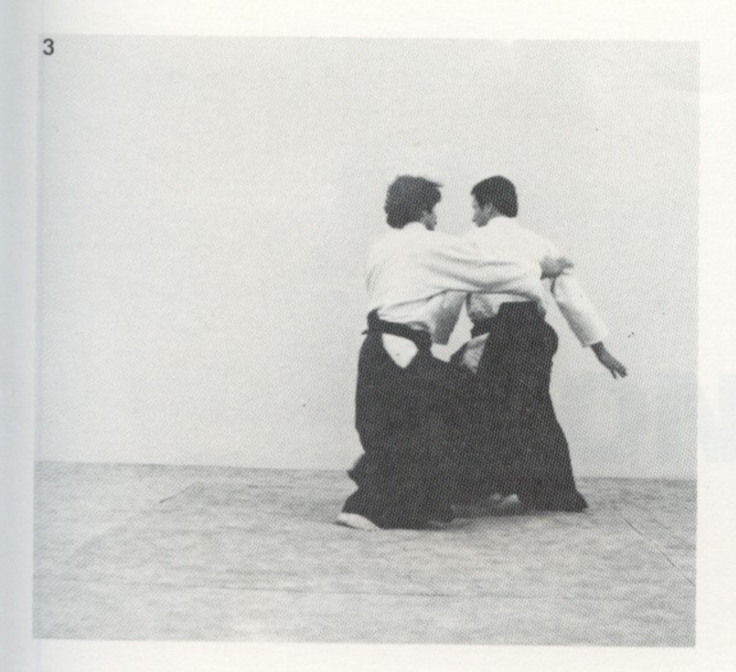

6

Si la technique précédente est relativement simple, celle-ci l'est beaucoup moins du fait de la saisie.

Après avoir emmené le partenaire dans un mouvement tournant, projection du buste vers l'avant tout en reculant la jambe. Dans le même temps, atemi au visage et saisie de la main.

Il est indispensable que la saisie de la main intervienne au moment où vous reculez la jambe et sans oublier l'atemi. Si vous tardez, le partenaire pourra, en abaissant les coudes, vous bloquer aisément.

USHIRO RYO KATA DORI


3


4

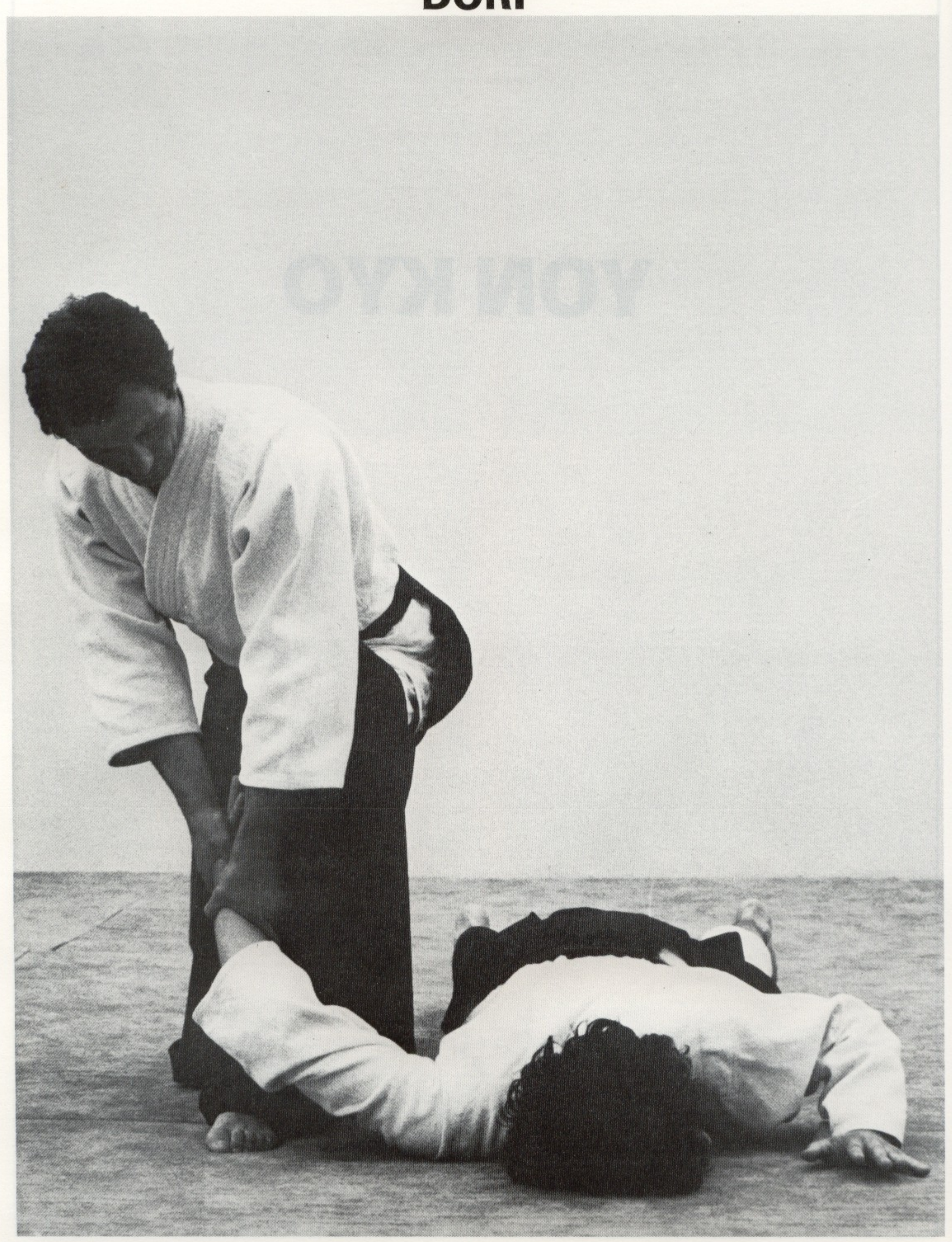

7

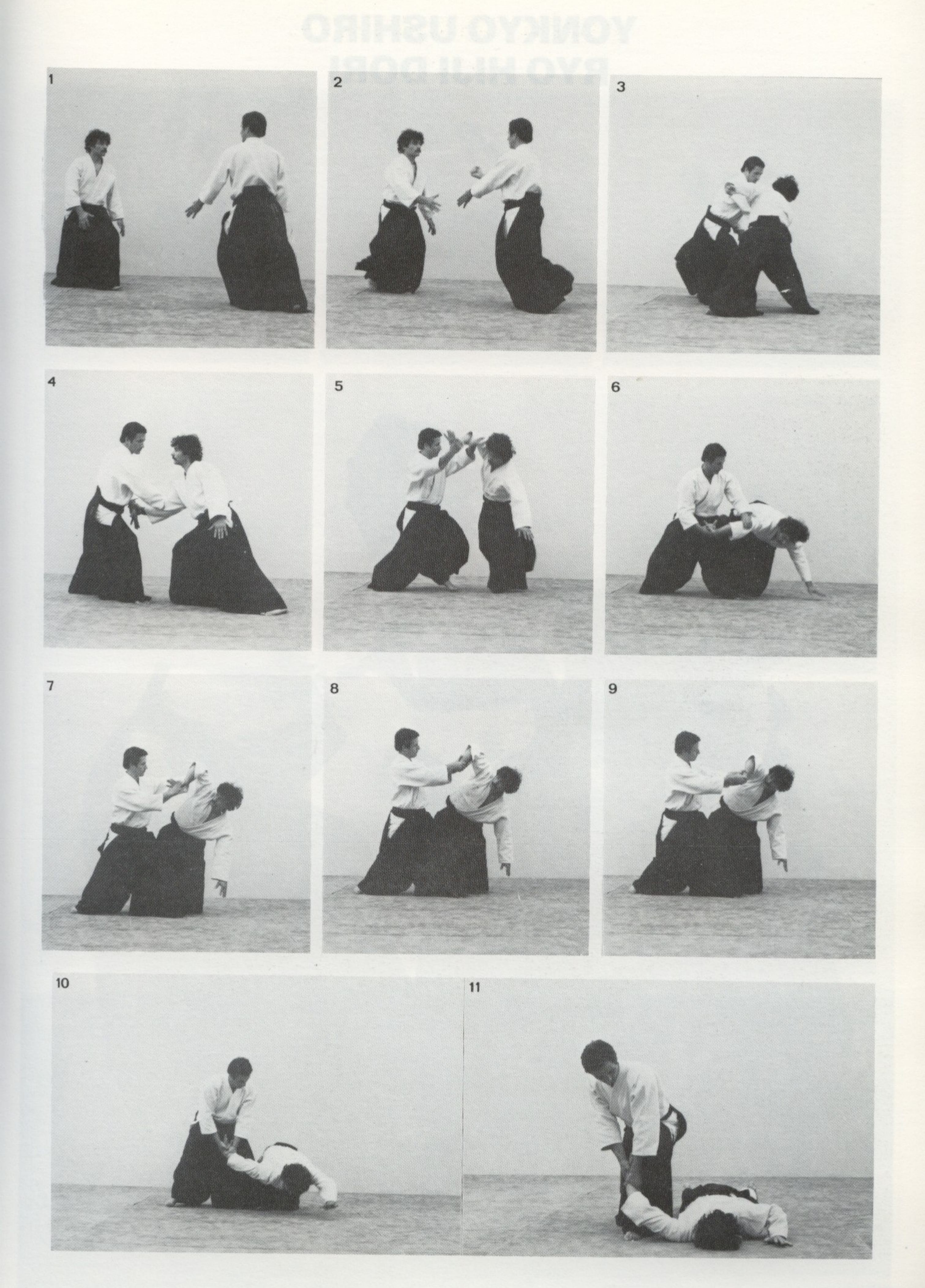

8


9

YON KYO

YONKYO KATATE DORI




1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

YONKYO USHIRO RYO HIJI DORI




1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11


12

GOKYO

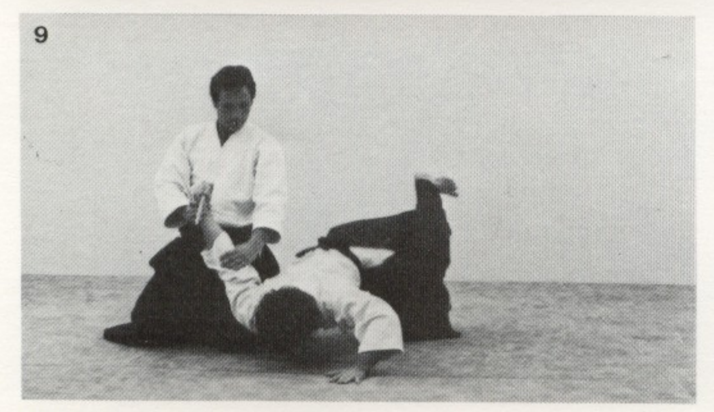
GOKYO

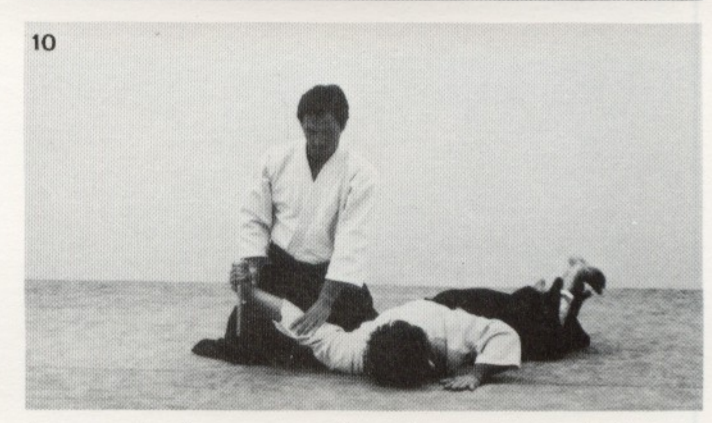












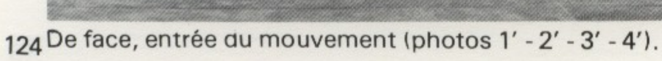
L'adversaire tient un couteau.

Dès l'amorce de l'attaque, entrez un peu sur son côté. Dans le même temps et simultanément, bloquez l'attaque un peu au-dessous du coude, pas trop près du couteau, et atemi au visage (photos 3 - 4 - 5).

Sans perdre de temps sur l'atemi et avant que l'adversaire ne se reprenne, la main qui a donné l'atemi vient saisir le poignet de l'attaquant (photo 6). Ne pas confondre la saisie de Ikkyo et celle de Go Kyo.





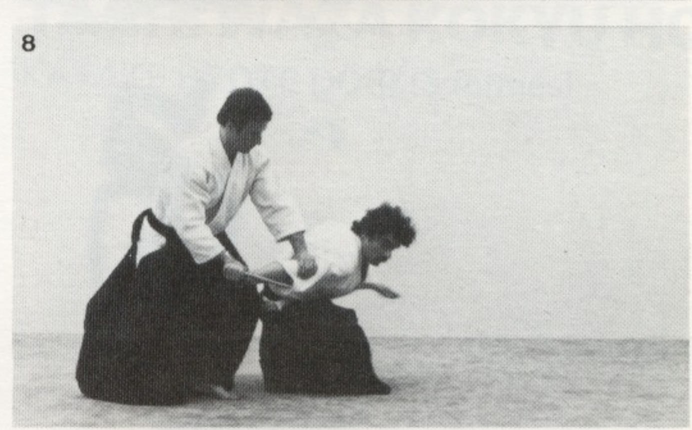

De face, entrée du mouvement (photos 1′ - 2′ - 3′ - 4′).

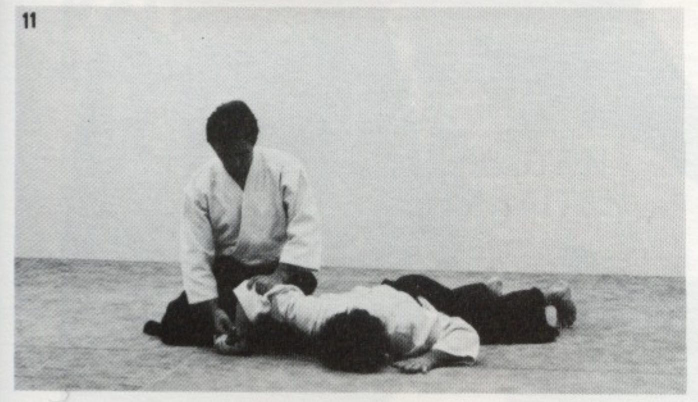
YOKO MEN UCHI

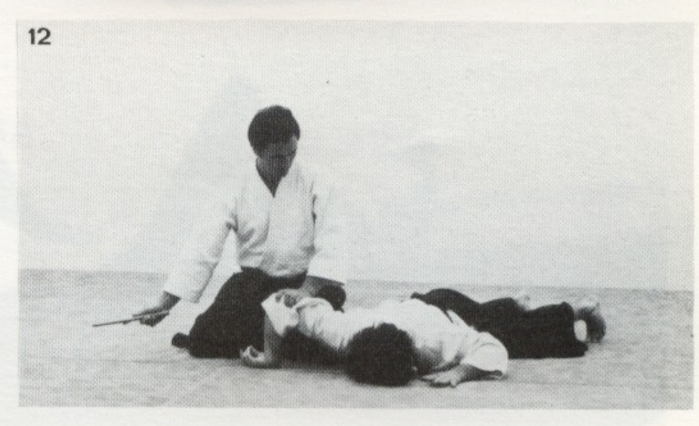












Repartez sur l'extérieur et immobilisez (photo 11). Désarmez en prenant garde à ne pas saisir le couteau du côté du tranchant (même s'il s'agit d'une arme en bois).







Maître YAMAGUCHI : une perception du corps et une incroyable science du déséquilibre.

TROISIÈME PARTIE

KATATE DORI :
FORMES DE DÉGAGEMENT

IRIMI NAGE
KATATE DORI
AIHAMMI KATATE DORI (4 formes)
KATADORI MEN UCHI
SHOMEN UCHI
YOKOMEN UCHI (3 formes)
MAE RYO KATA DORI
USHIRO RYO KATA DORI
USHIRO RYOTE DORI (2 formes)

TENCHI NAGE
RYOTE DORI OMOTE ura
KATATE DORI (2 formes)

KAITEN NAGE
KATATE DORI - UCHI KAITEN
OMOTE - URA
KATATE DORI - SOTO KAITEN
SHOMEN UCHI - SOTO KAITEN

SHIHO NAGE
KATATE DORI OMOTE URA
AIHAMMI KATATE DORI OMOTE URA

YOKOMEN UCHI
SHOMEN UCHI
KATADORI MEN UCHI
MUNA DORI
USHIRO RYOTE DORI
USHIRO ERI DORI

KOTE GAESHI
KATATE DORI
SHOMEN UCHI
YOKOMEN UCHI
RYOTE DORI

JUJI GARAMI
USHIRO RYOTE DORI
KATATE RYOTE DORI

AIKI OTOSHI
USHIRO RYO KATA DORI

HIJI KIME OSAE
USHIRO RYOTE DORI

TACHI WAZA KOKYU HO
KATATE RYOTE DORI (3 formes)

KATATE DORI


1


2


5

Sur la saisie Katate Dori, plusieurs formes de dégagement sont possibles.

Quatre formes de base sont indispensables à connaître :

a) Dans le dégagement de la main saisie, votre paume est vers le bas. Dans ce cas, vous saisissez le poignet du partenaire par dessus (photos 1 - 2 - 3 - 4 - 5).

b) Dans le dégagement de la main saisie, votre paume est vers le haut. Dans ce cas, la saisie du poignet du partenaire se fait par dessous (photos 6 - 7 - 8 - 9 - 10).

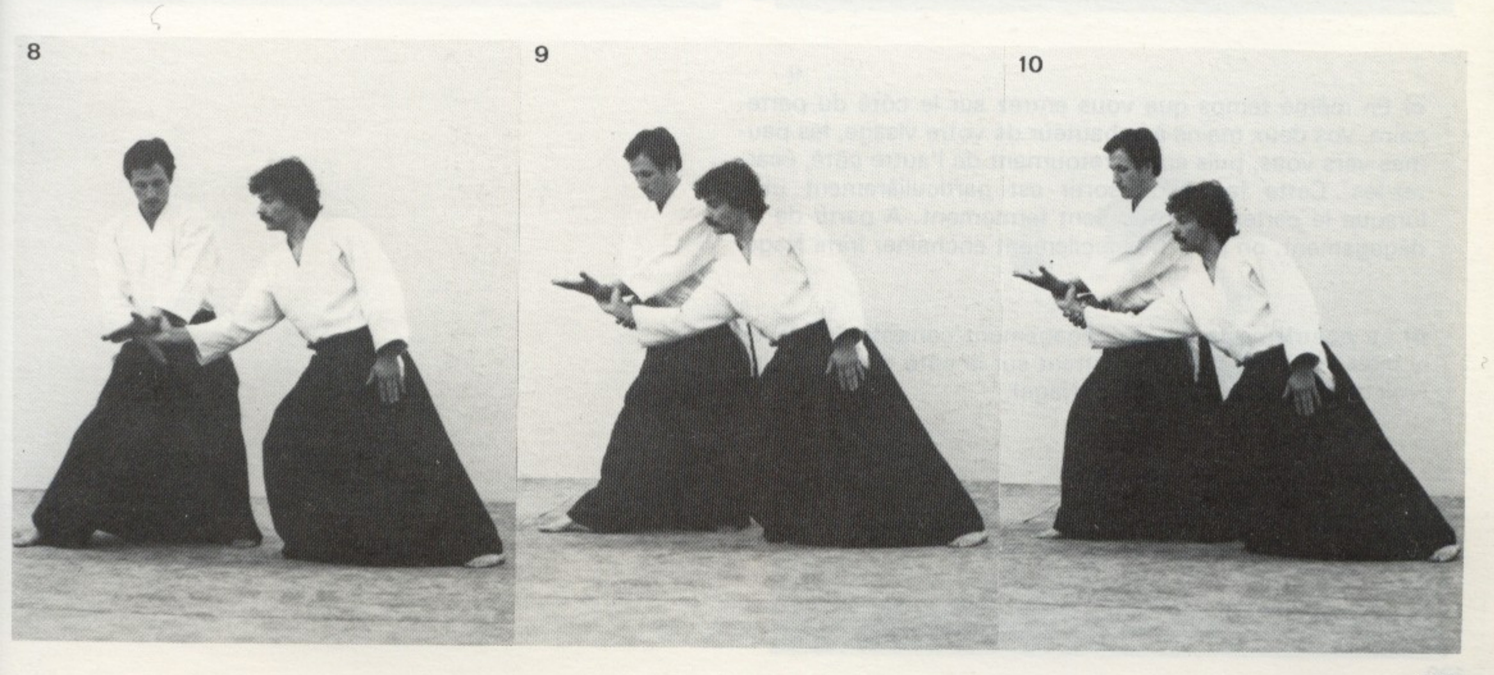

6


7

formes de dégagement

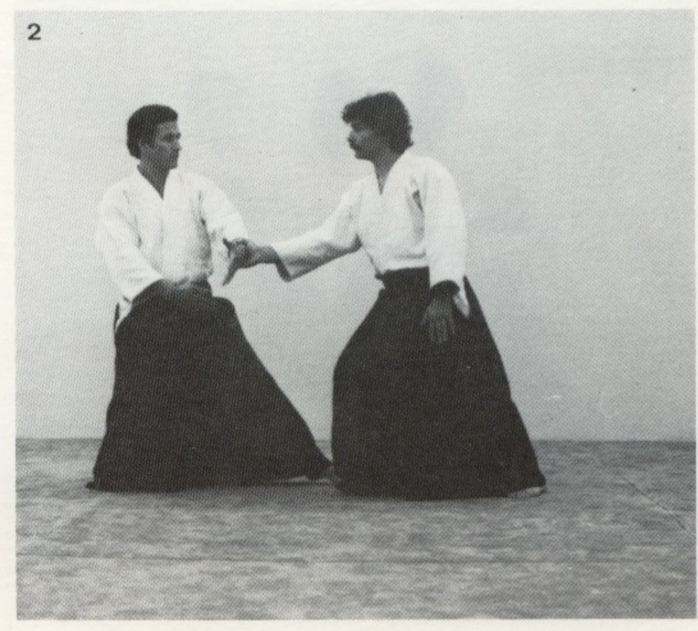

3


4


8 9 10



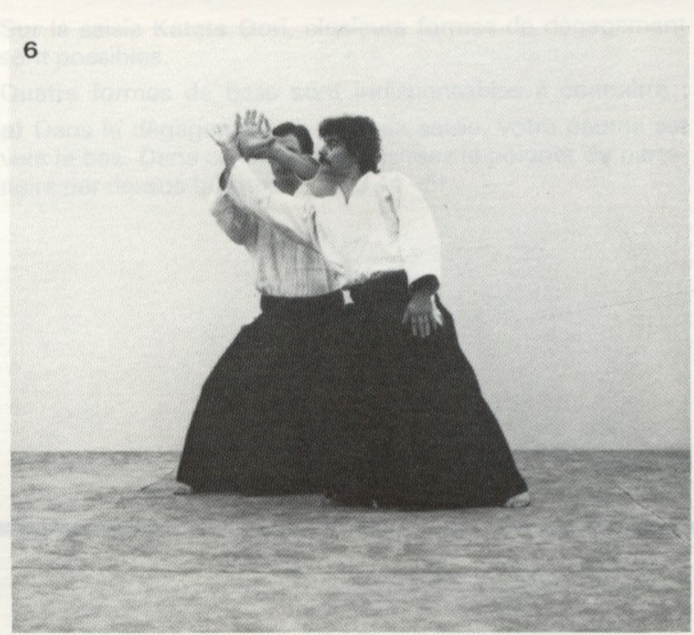
1



2



5



6

c) En même temps que vous entrez sur le côté du partenaire, vos deux mains à la hauteur de votre visage, les paumes vers vous, puis en les retournant de l'autre côté, écartez-les. Cette façon de sortir est particulièrement utile lorsque le partenaire vous tient fermement. A partir de ce dégagement, on peut très facilement enchaîner Irimi Nage.

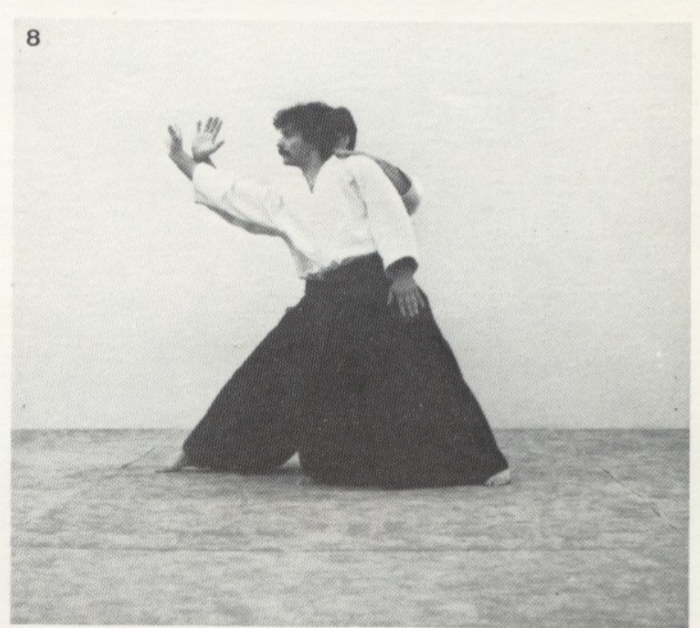
d) La quatrième forme de dégagement consiste à balayer la main qui vous saisit en entrant sur le côté du partenaire (voir mouvement suivant Irimi Nage).

Formes de dégagement



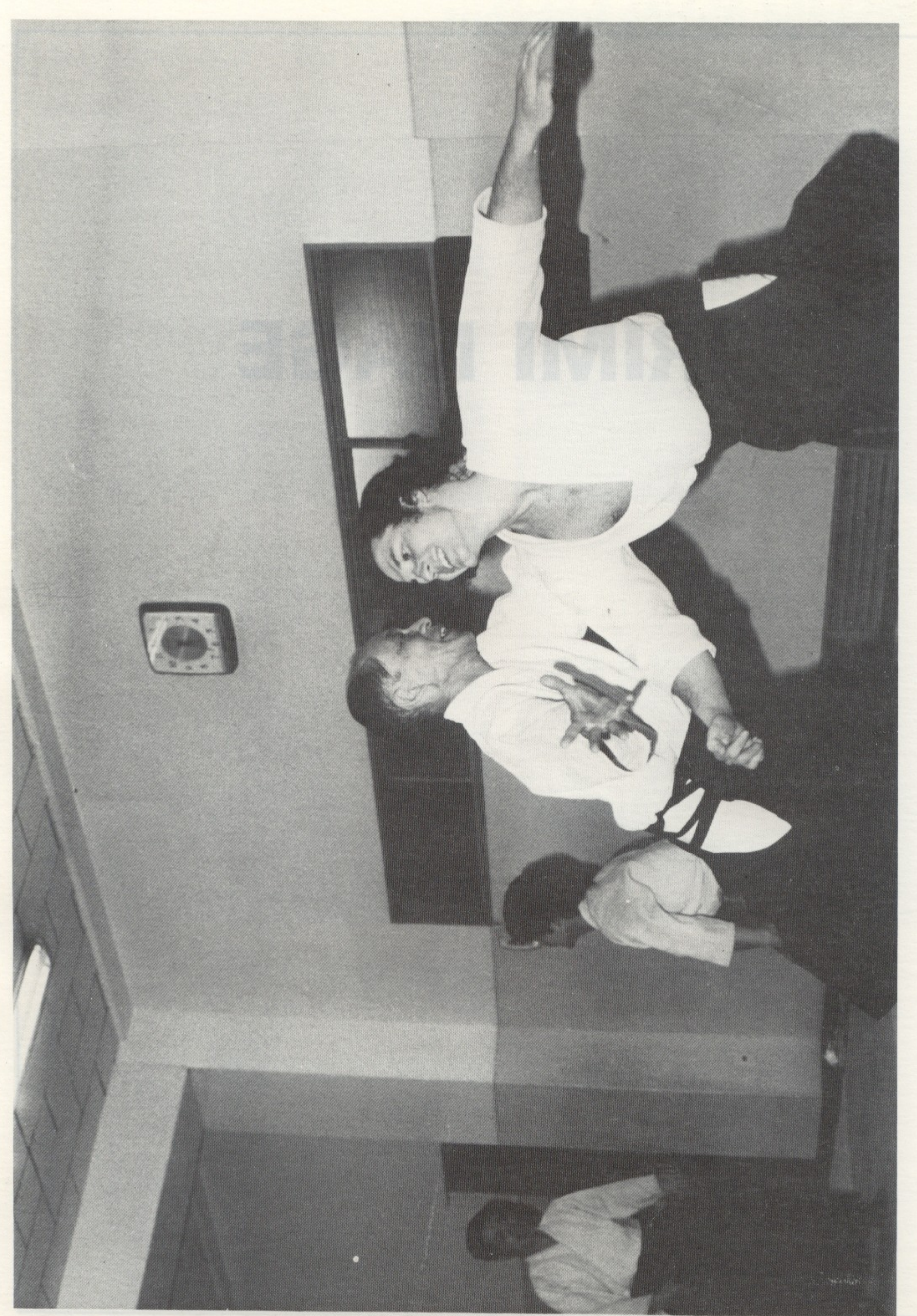








IRIMI NAGE

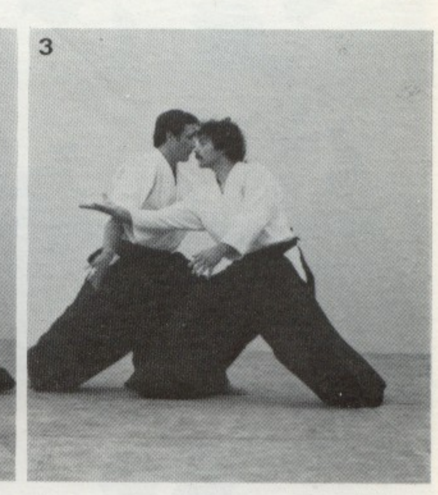


Maître UESHIBA : une maîtrise exceptionnelle et... la bonne humeur d'un grand maître.

KATATE DORI





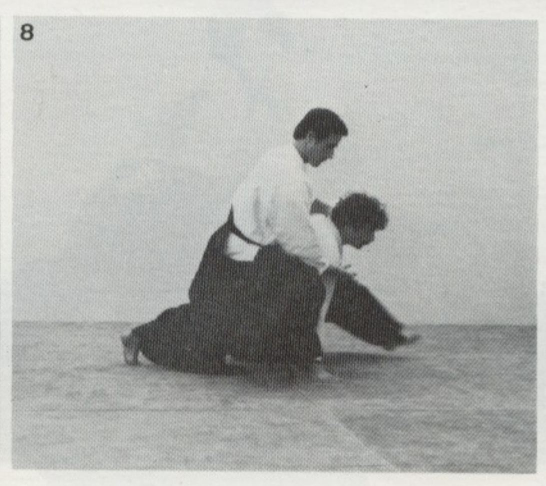








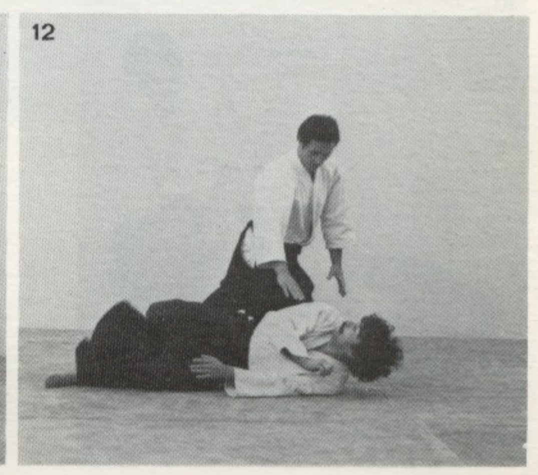












AI HAMMI KATATE DORI (première forme)

1 2 3

4 5 6

7 8 9

10



AI HAMMI KATATE DORI (deuxième forme)



AI HAMMI KATATE DORI

1



2



3



4



5

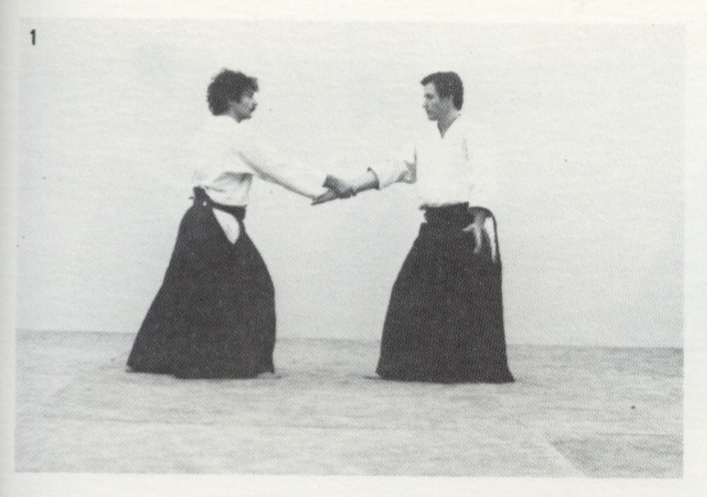


6



(Deux formes d'entrées directes)

1



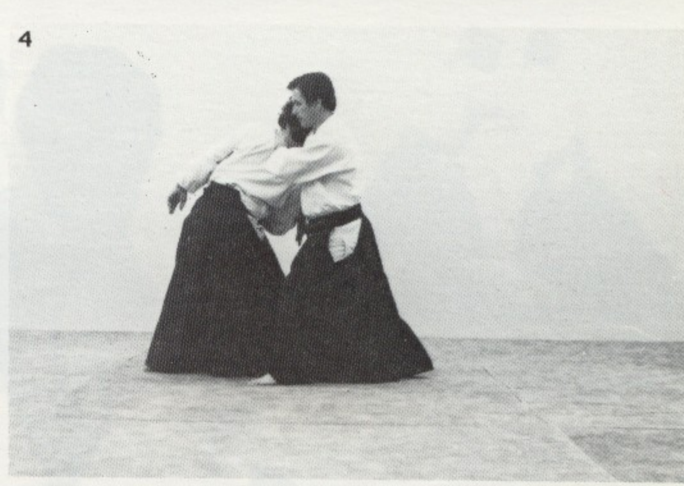
2



3

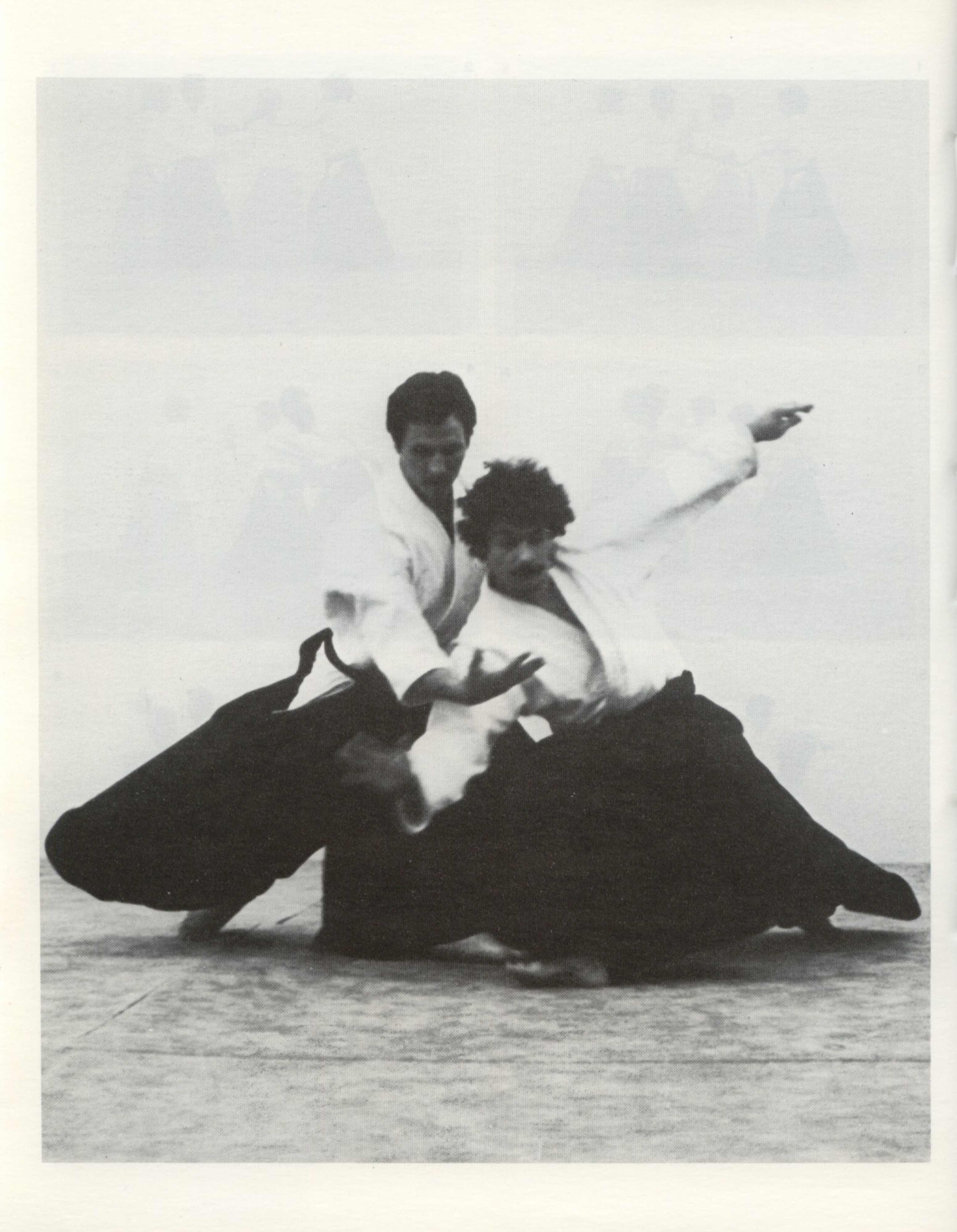


4

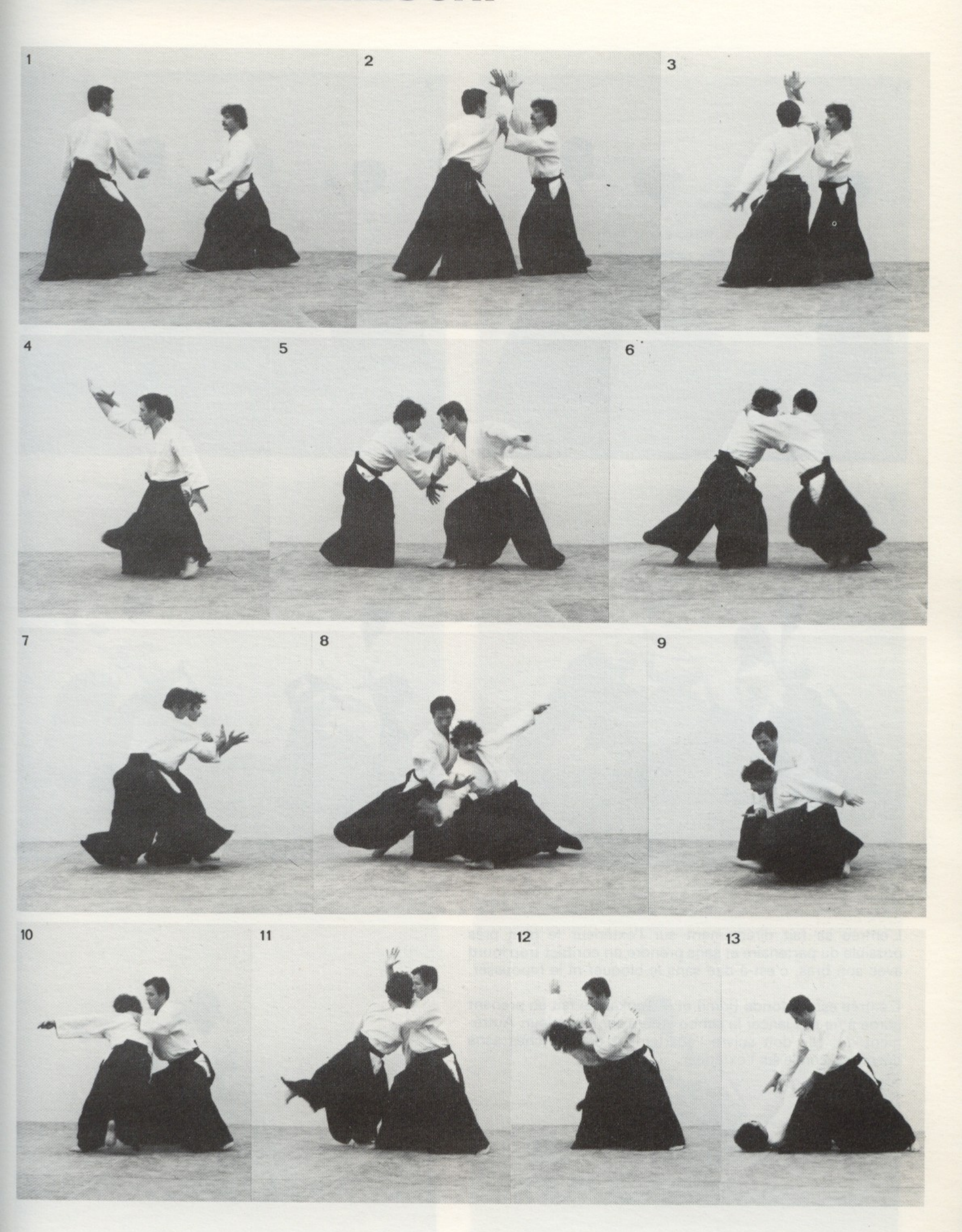


5

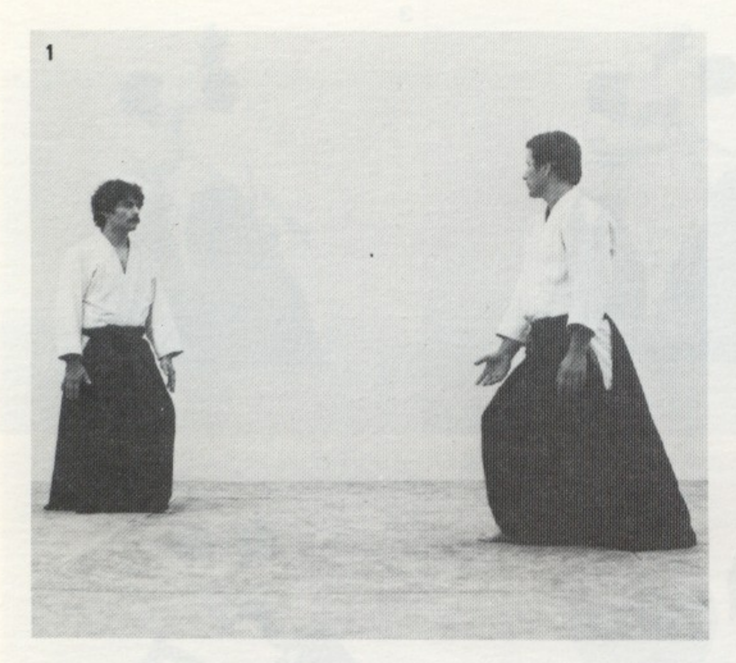




KATADORI MEN UCHI



IRIMI NAGE





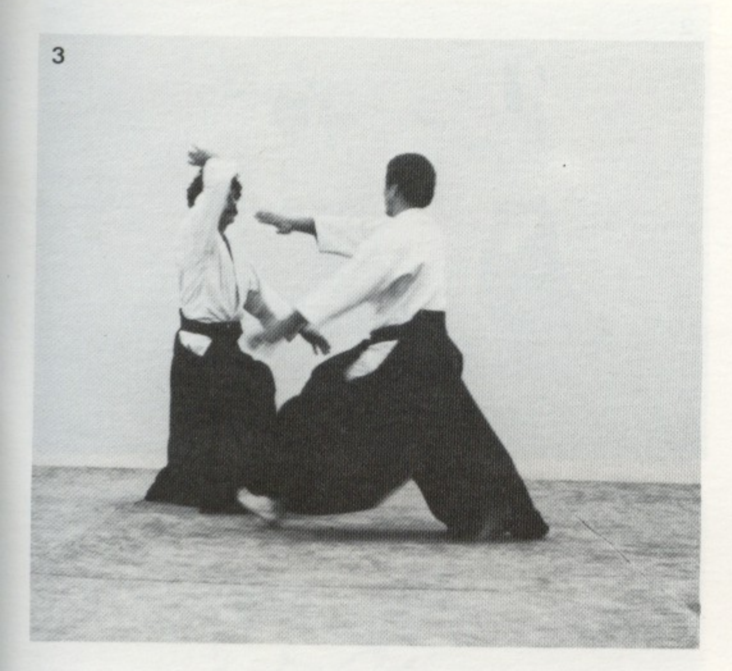




L'entrée se fait directement sur l'extérieur le plus près possible du partenaire et sans prendre un contact trop lourd avec son bras, c'est-à-dire sans le bloquer ni le repousser.

L'entrée est profonde (Irimi) et le Tenkan se fait en prenant garde à ne pas lancer la jambe arrière sur l'extérieur. Autrement dit, elle doit suivre l'écartement des hanches sans décrire de cercle sur l'extérieur.

SHOMEN UCHI


3


4

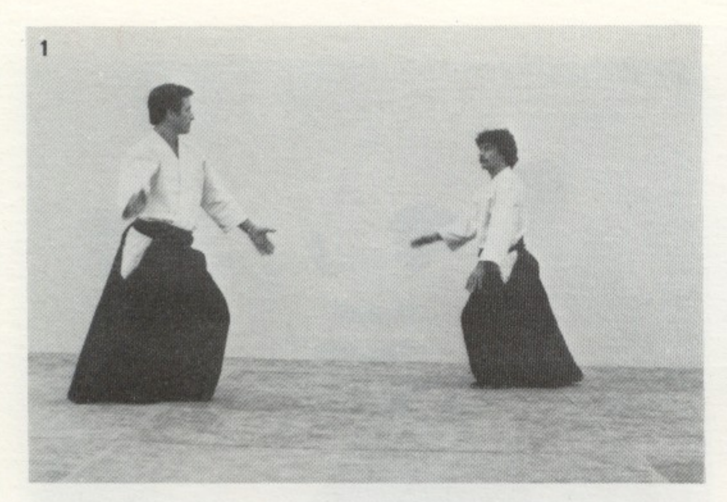

7


8


9


10

IRIMI NAGE


1


2


5


6


9


10

Contrairement à Shomen Uchi sur cette attaque venant de côté, on ne peut pas entrer directement sur l'extérieur. Plusieurs formes d'entrée sont possibles et nous avons retenu les trois plus importantes.

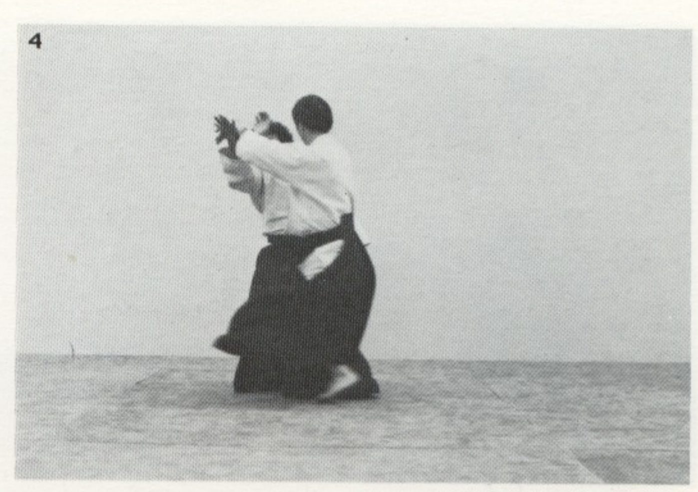
Première forme :

- Entrez directement à l'intérieur de l'attaque du partenaire.
- Protection et atemi (photos 3 - 4).
- Sans bloquer l'attaque et en la contrôlant, pivotez (photos 4 - 5 - 6).
- La main qui a donné l'atemi est venue se placer sous celle du partenaire et vous devez repartir sur l'extérieur de celui-ci en la remontant.


13

YOKOMEN UCHI Première forme


3


4

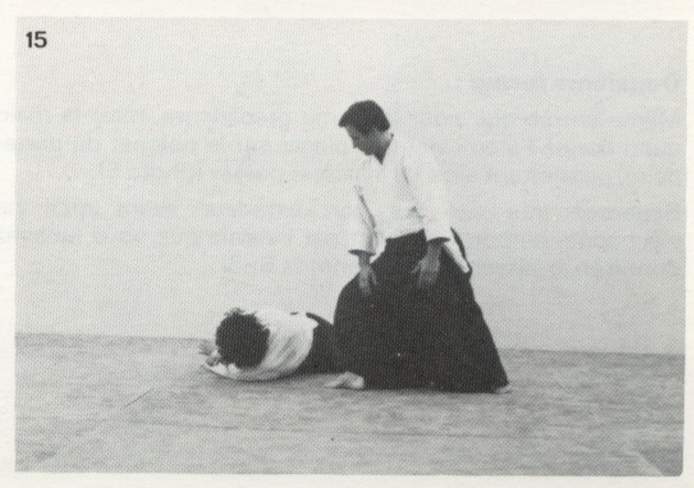

7


8


11


12


14


15

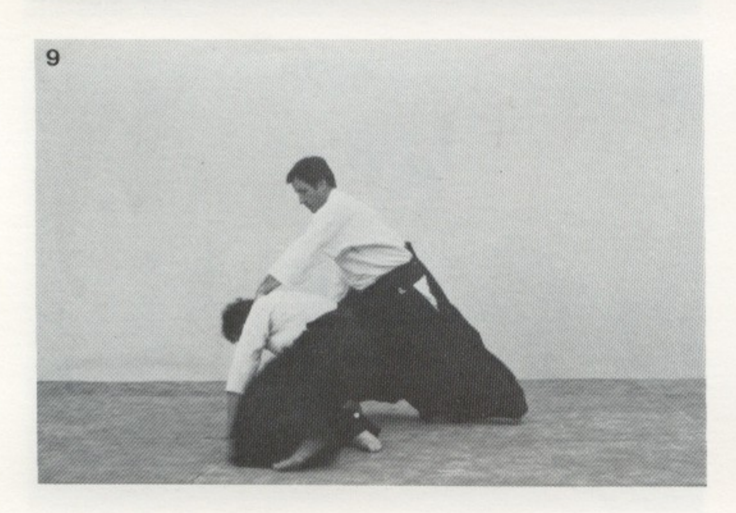
IRIMI NAGE













Deuxième forme :

Même entrée que pour la forme précédente, mais la main qui a donné l'atemi vient se placer sur le poignet du partenaire, permettant ainsi de le laisser passer (photo 5).

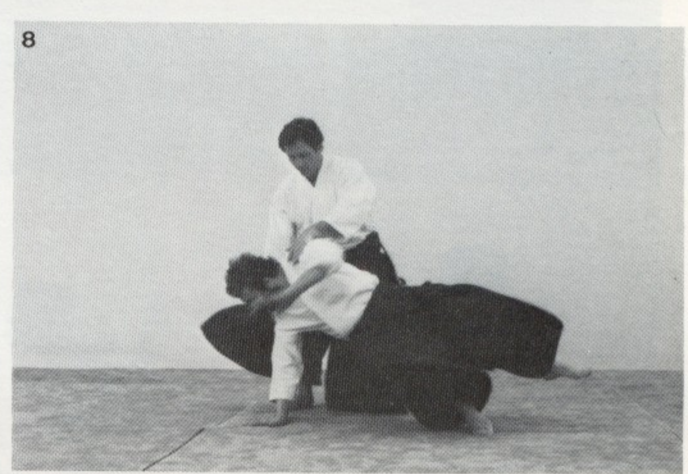
Repassez très vite sur son extérieur avant qu'il ne s'échappe, emporté qu'il est par l'inertie que vous lui avez donné en le laissant passer (photos 5 - 6).

YOKOMEN UCHI Deuxième forme


3


4

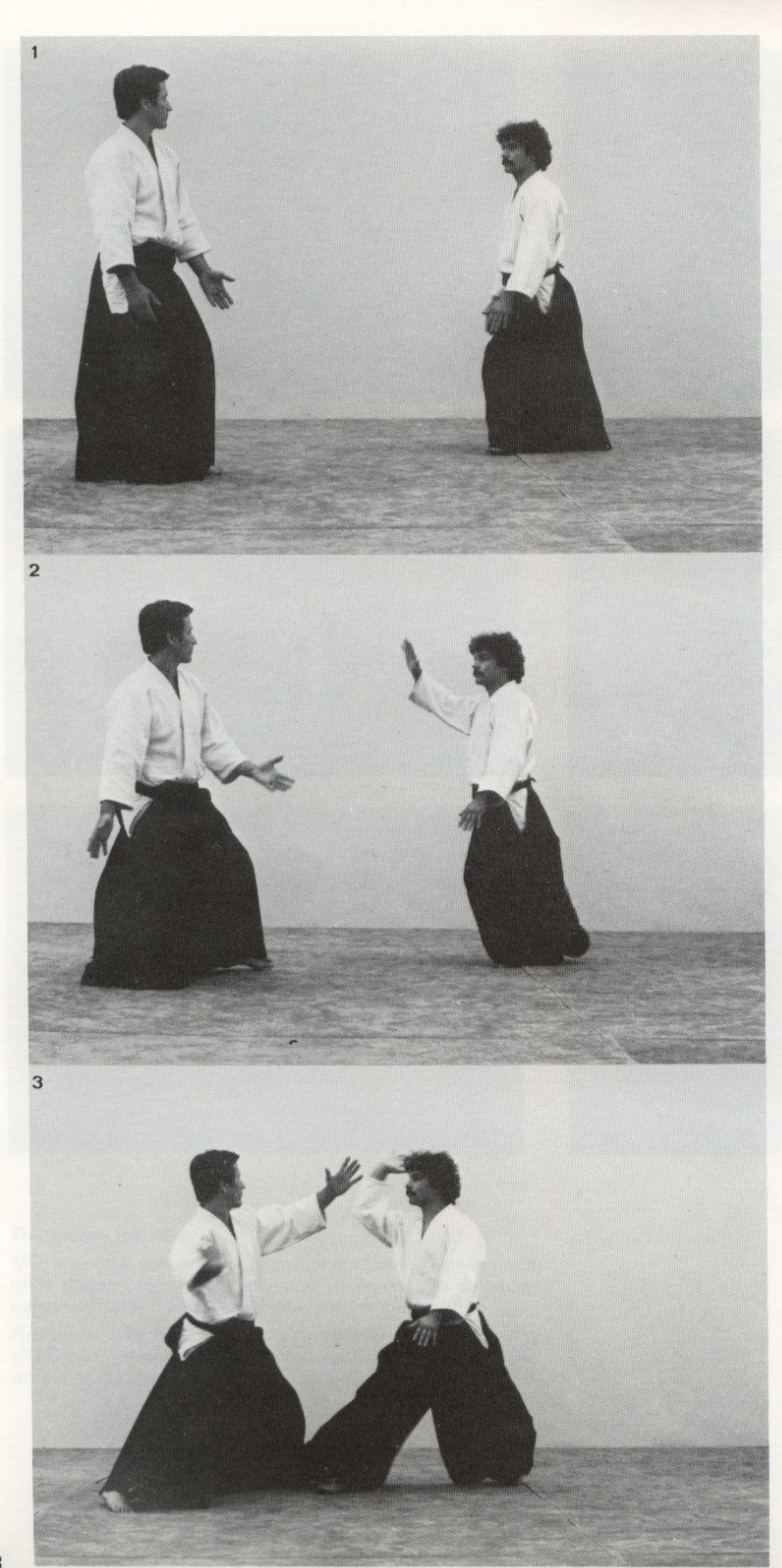

7


8


11


12

IRIMI NAGE



YOKOMEN UCHI Troisième forme

4

5

6

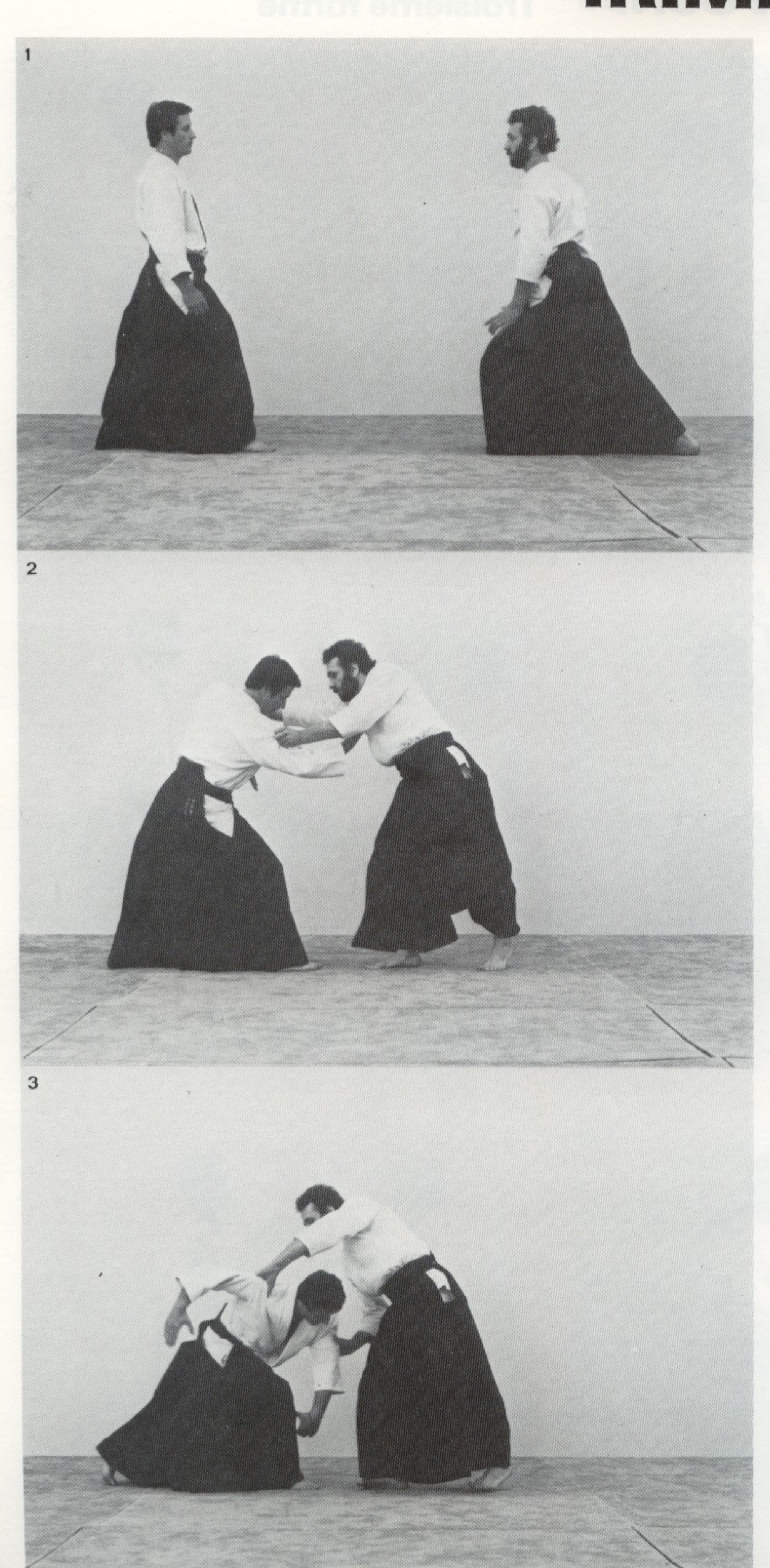


Troisième forme :

Entrez directement sur le partenaire et sur son bras d'attaque (photo 3).

La main qui ne bloque pas le bras vient se placer sur l'autre (photo 4).

IRIMI NAGE



MAE RYO KATADORI

5

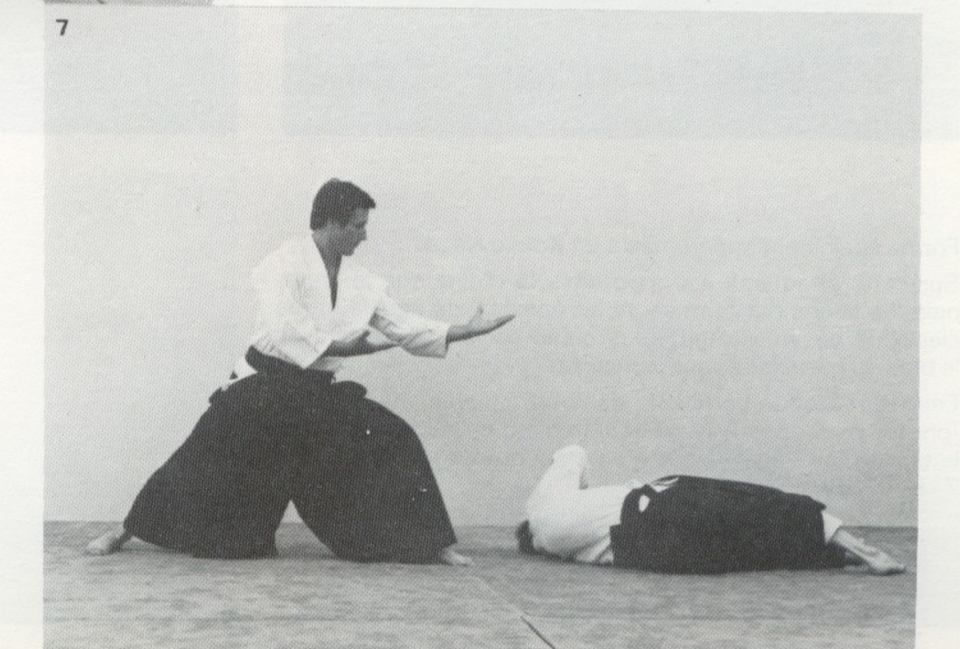
Souvent, ce mouvement est apparenté à un Kokyu Nage, mais l'appellation qu'en donne Maître Ueshiba est Irimi Nage.

Dès la saisie des épaules, atemi. De préférence en changeant de jambe, de façon à casser l'attaque de l'adversaire.

En dégageant les épaules et les hanches, passez la tête entre les bras du partenaire (photo 3).

En ramenant la jambe qui était restée derrière, projetez.

7



IRIMI NAGE

1



2



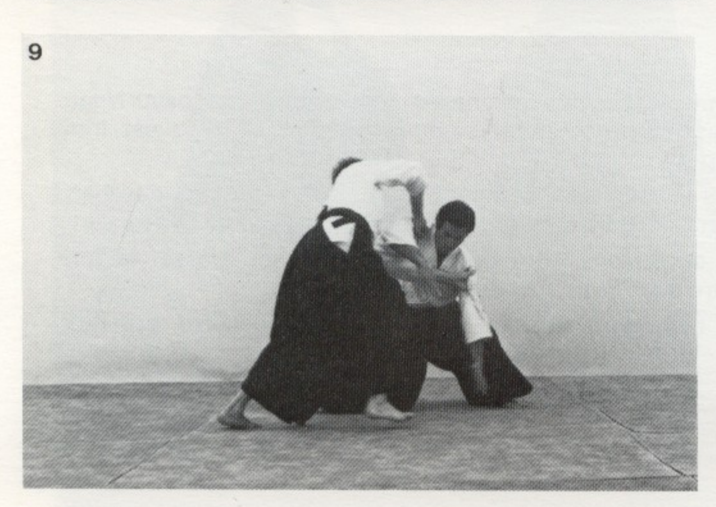
5



6



9



10



Forme également apparentée à un Kokyu Nage.

Sur cette attaque, il est impossible (à moins que le partenaire ne tienne pas fermement les épaules) de faire la forme classique de Irimi Nage, sous peine de se retrouver avec le bras du partenaire sous le menton.

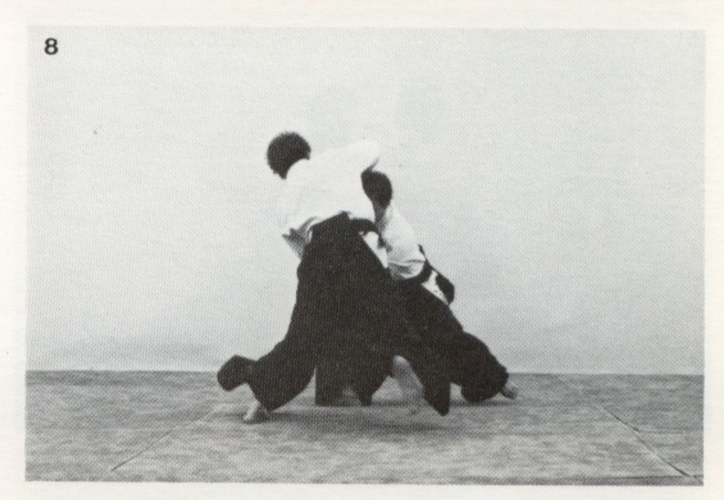
Emmenez bien le partenaire dans un mouvement tournant (photos 5 - 6), puis changez subitement de sens en passant le bras et la tête à l'intérieur de ceux du partenaire (photos 7 - 8 - 9 - 10).

USHIRO RYO KATA DORI















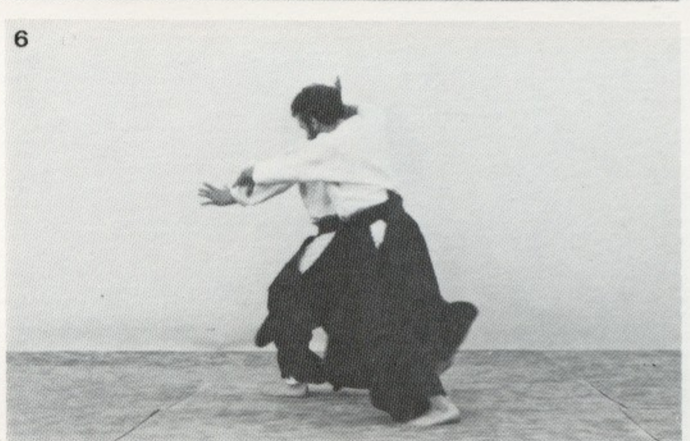


IRIMI NAGE


1


2


5


6


9


10


13


14

Première forme :

Le partenaire n'a pas le temps de saisir ou ne tient pas fermement votre deuxième main. Dans ce cas, vous pouvez faire la forme classique de Irimi Nage, à condition de repasser très vite votre jambe derrière le partenaire tout en conservant un mouvement circulaire et dynamique.

USHIRO RYOTE DORI Première forme

3



4



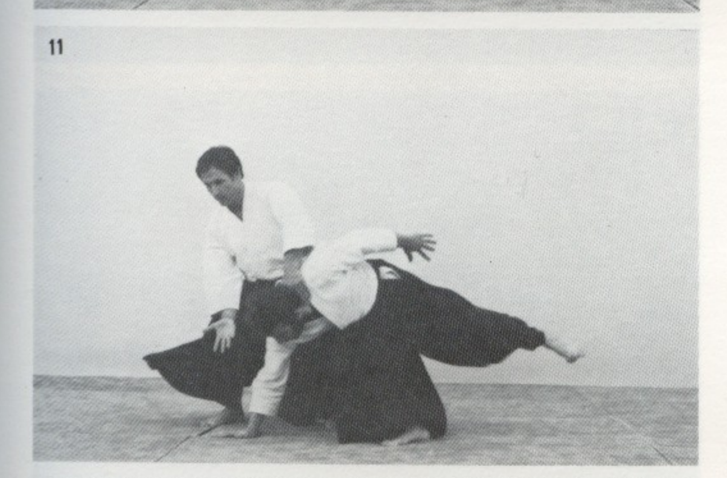
7



8



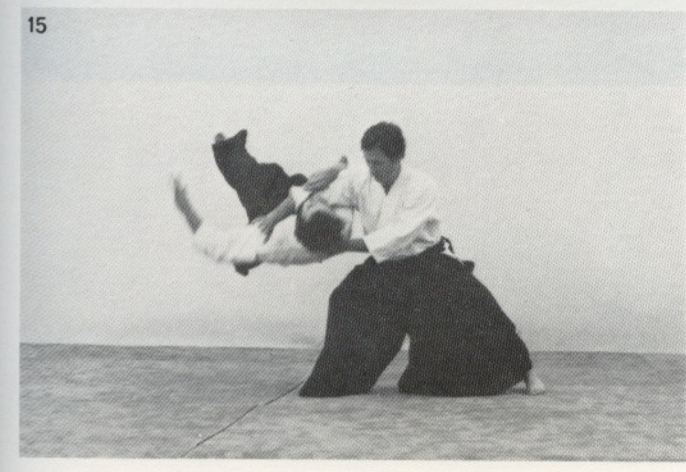
11



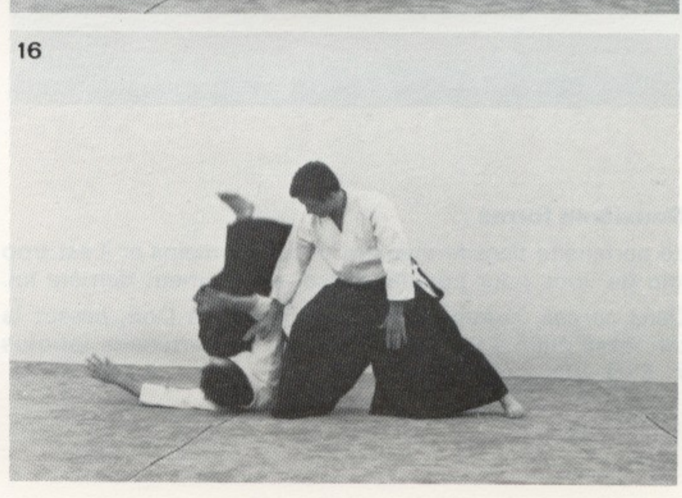
12



15



16



IRIMI NAGE


1


2


5


6


9

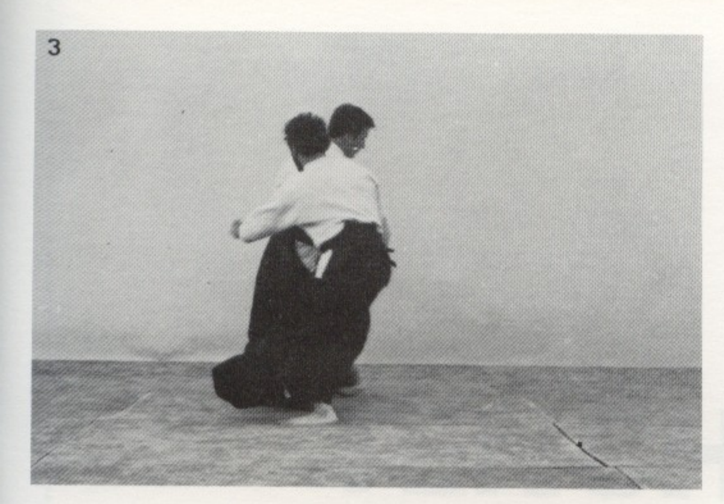

10

Deuxième forme :

Le partenaire tient fermement vos deux mains et il est trop loin de vous pour pouvoir passer directement derrière lui.

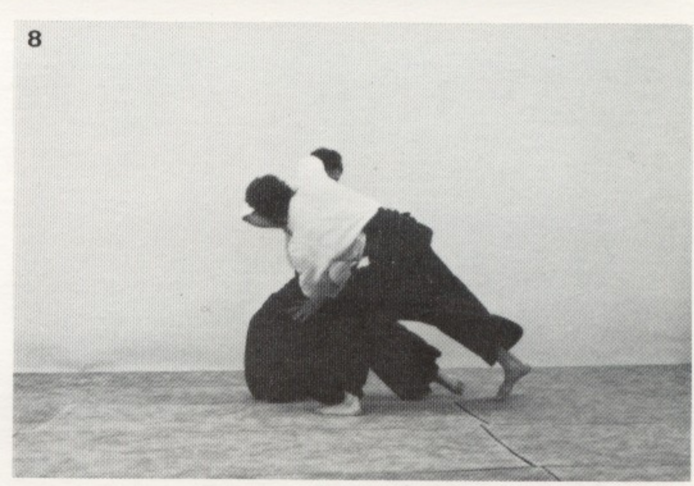
Dans ce cas, comme pour Mae Ryo Kata Dori, passez la tête et la main à l'intérieur des bras du partenaire (photos 7 - 8 - 9 - 10).

USHIRO RYOTE DORI Deuxième forme

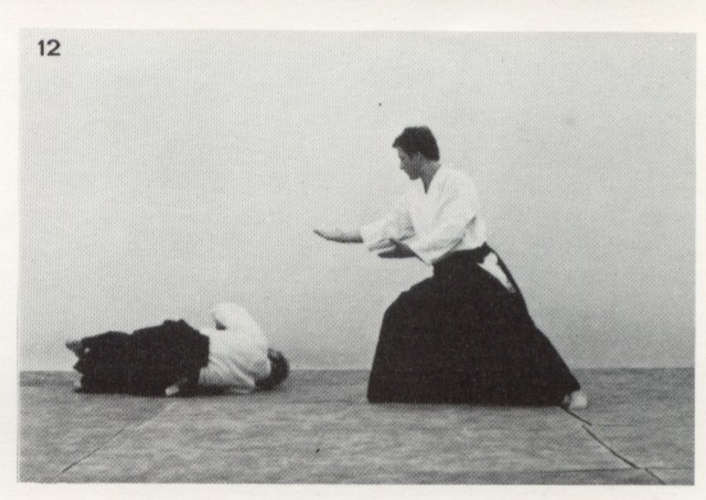

3


4


7


8


11


12

TENCHI NAGE



RYOTE DORI OMOTE

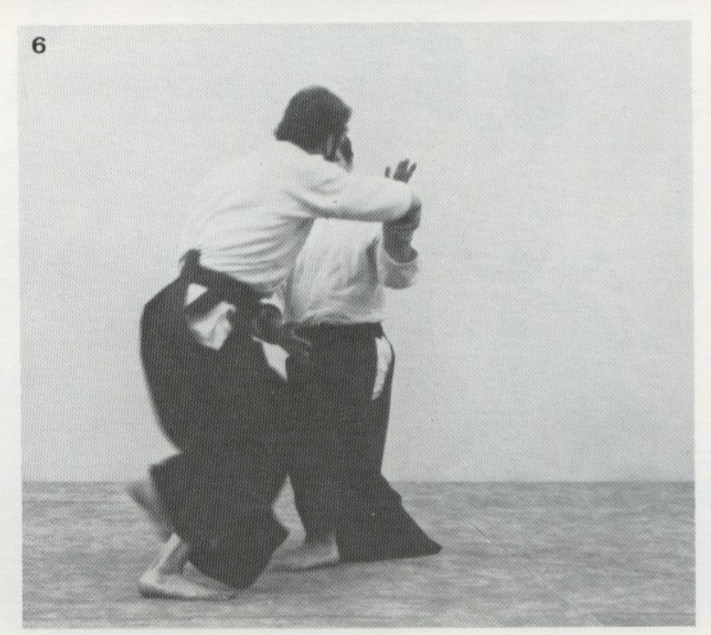


TENCHI NAGE









Dans le déplacement sur l'extérieur, la main de la jambe servant de pivot est au-dessous de l'autre main (photos 2 - 3 - 4).

Les coudes restent collés au corps lorsque vous emmenez le partenaire (photos 4 - 5 - 6).

Sans tirer avec la main qui se trouve vers le haut, montez le coude jusqu'à tendre le bras tout en entrant sur le partenaire autant que vous le laissez venir sur vous.

RYOTE DORI URA

3



4



7



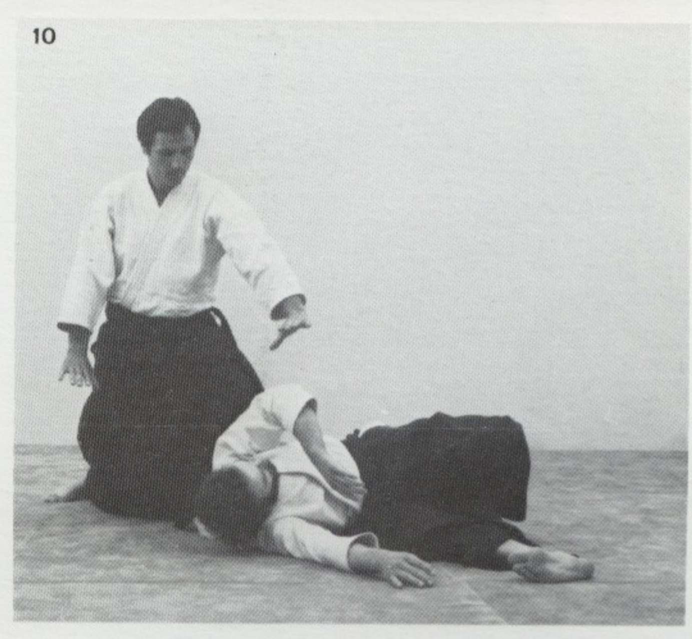
8



9



10

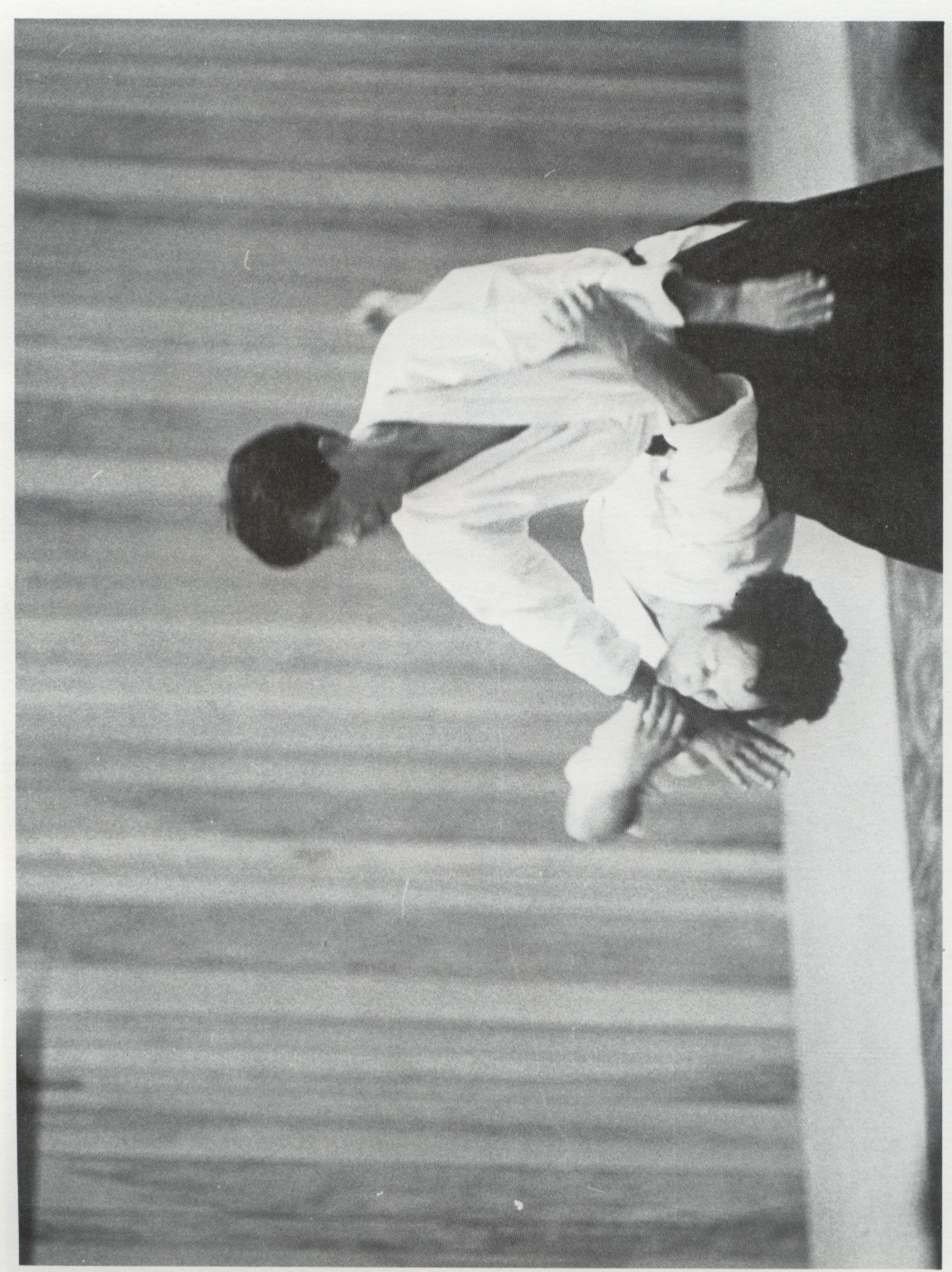


TENCHI NAGE



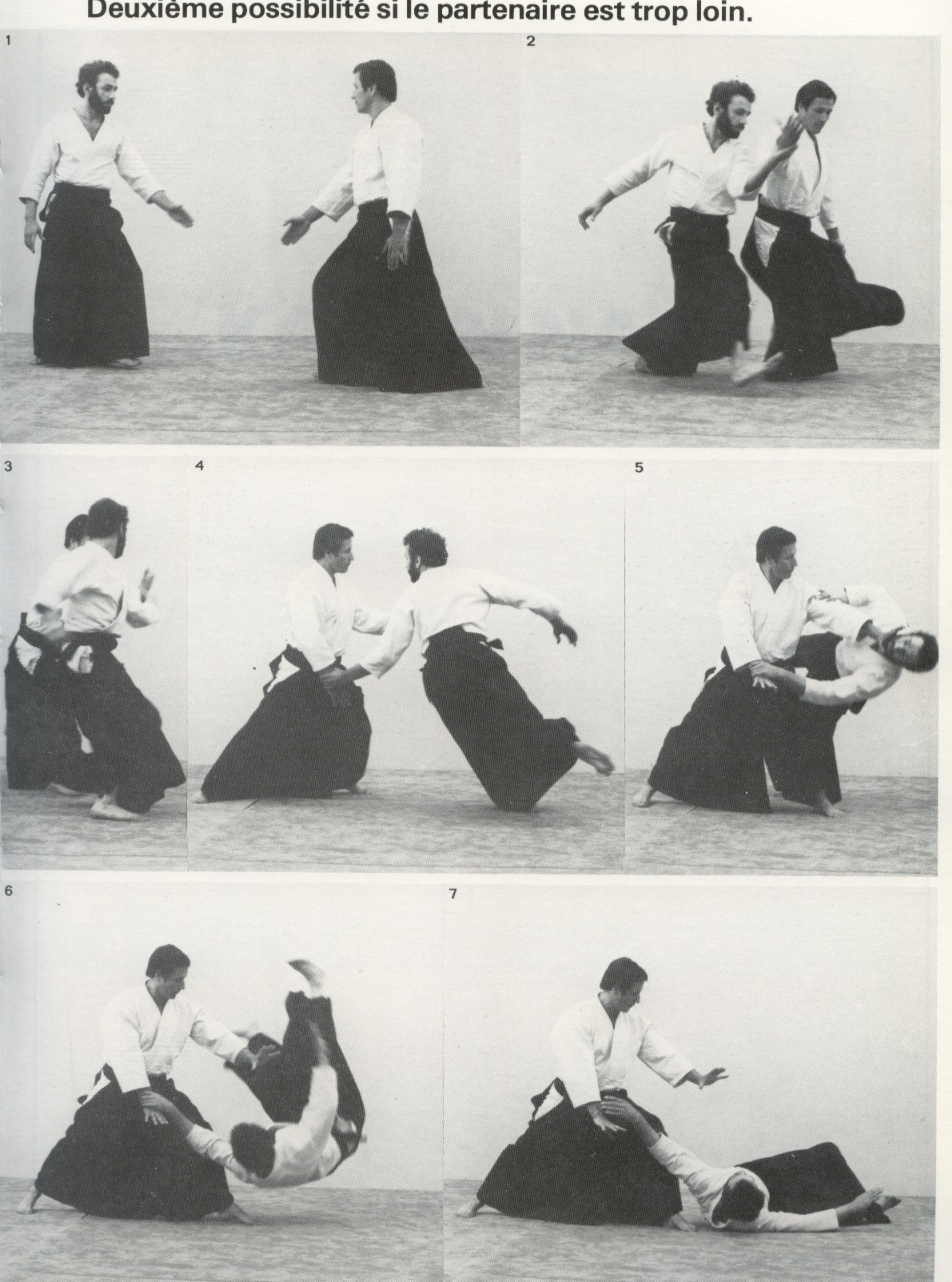
KATATE DORI Première forme





Tenchi Nage !

Deuxième possibilité si le partenaire est trop loin.



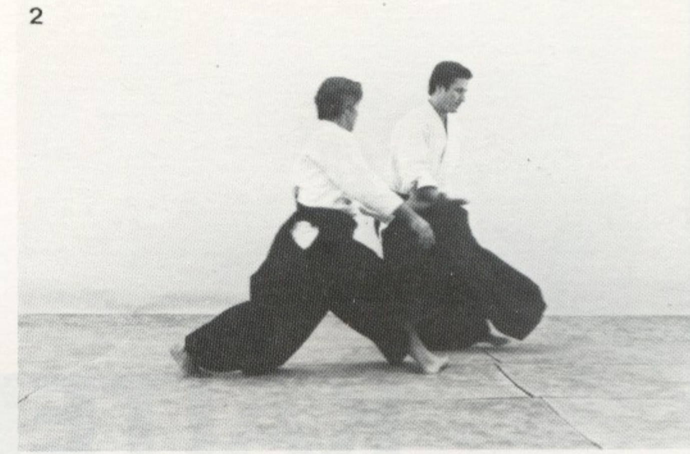
KAITEN NAGE

UCHI KAITEN NAGE

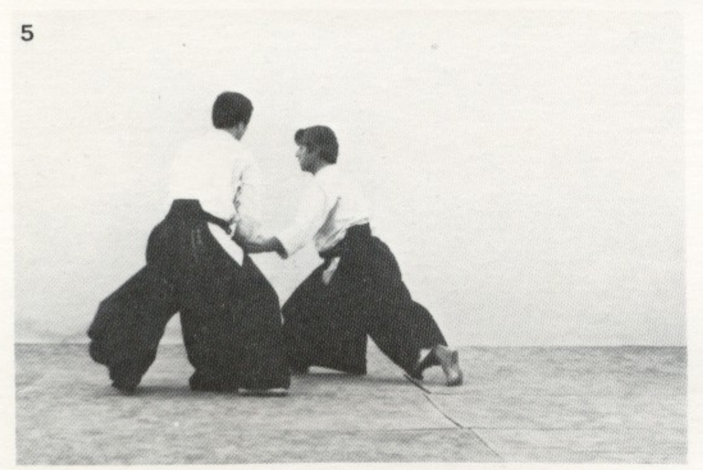
1



2



5



6



Avant de passer sous le bras du partenaire (Uchi Kaiten), atemi.

La main saisie coupe vers l'avant, le bas et l'arrière en même temps que la jambe (photos 8 - 9).

Maintenez la tête du partenaire vers le bas avant qu'il se relève (photo 10).

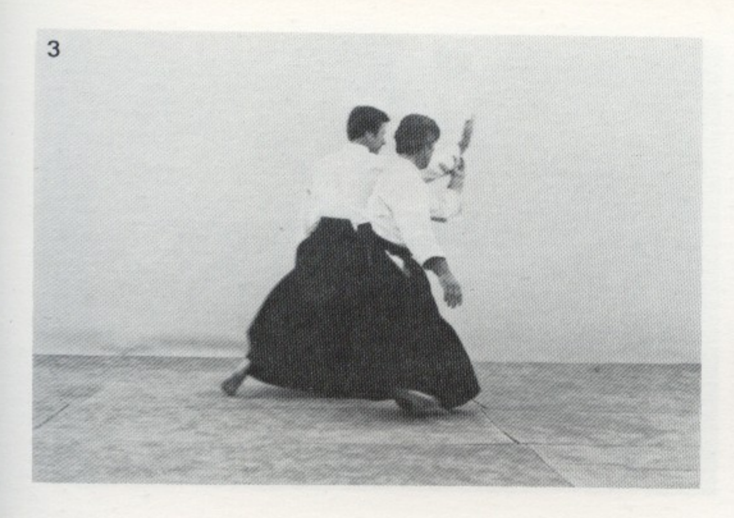
Afin de pouvoir saisir sans effort le poignet du partenaire, écartez au maximum votre pouce des autres doigts de façon à former une « fourchette » qui viendra se placer dessous au moment où vous relèverez la main.

9



KATATE DORI OMOTE

3



4



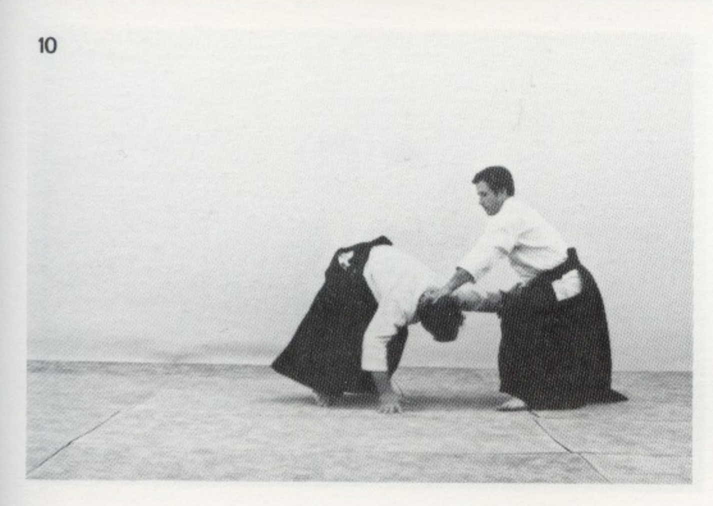
7



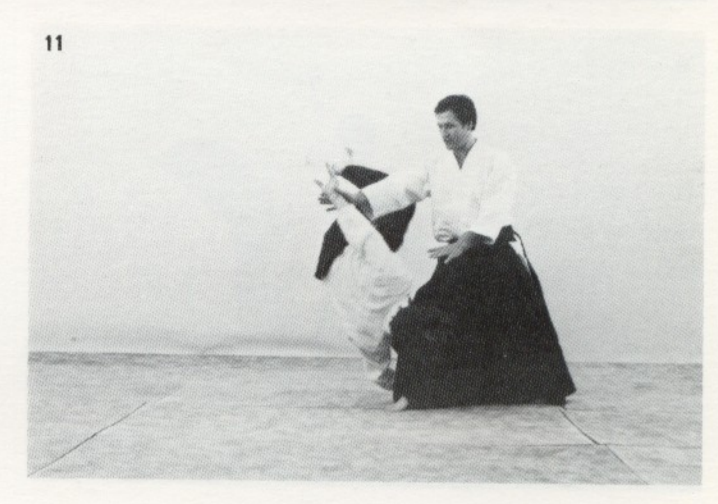
8



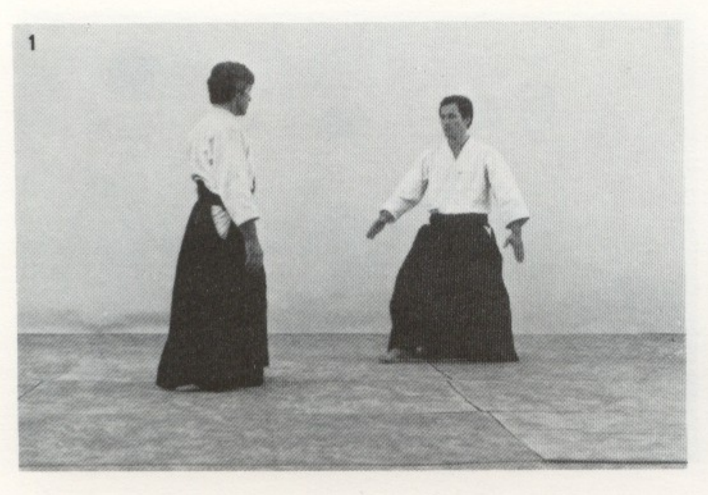
10



11

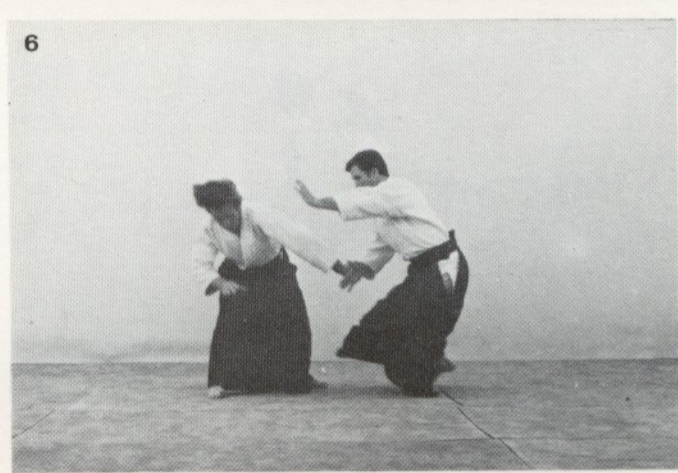


UCHI KAITEN NAGE


1


2


5


6

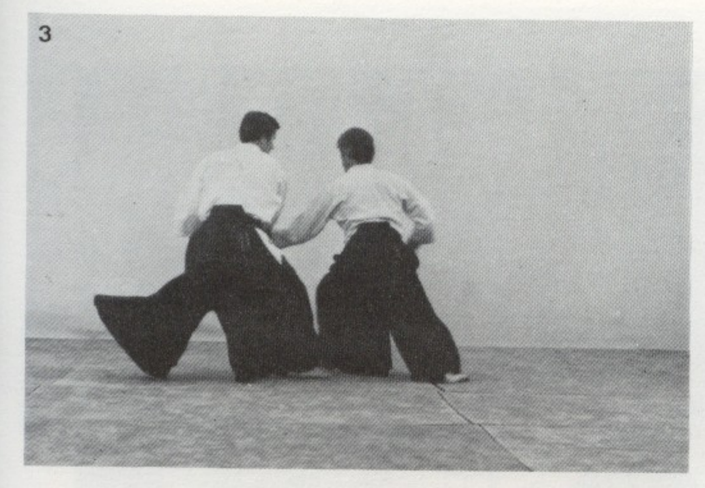

9

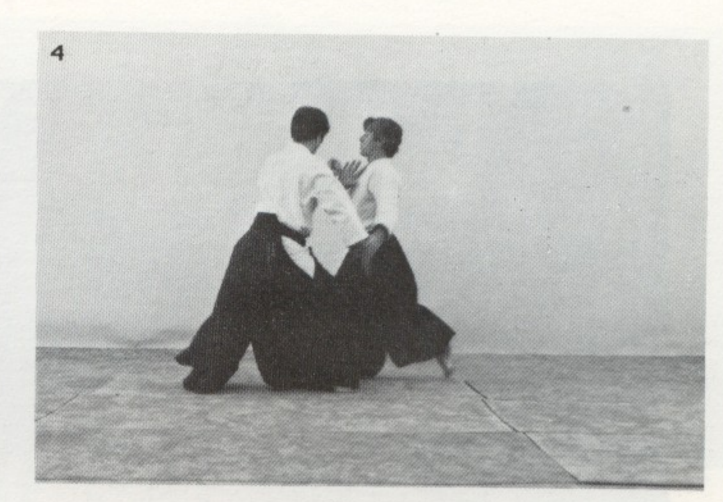

10

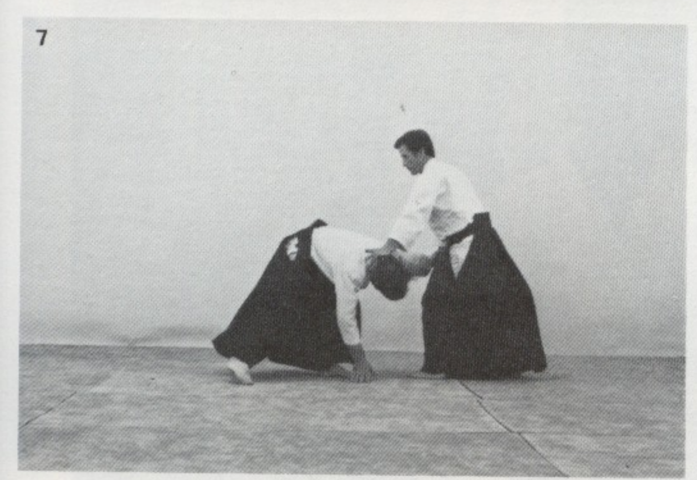
Même entrée que pour Omote, en allant davantage sur son côté (photo 7).

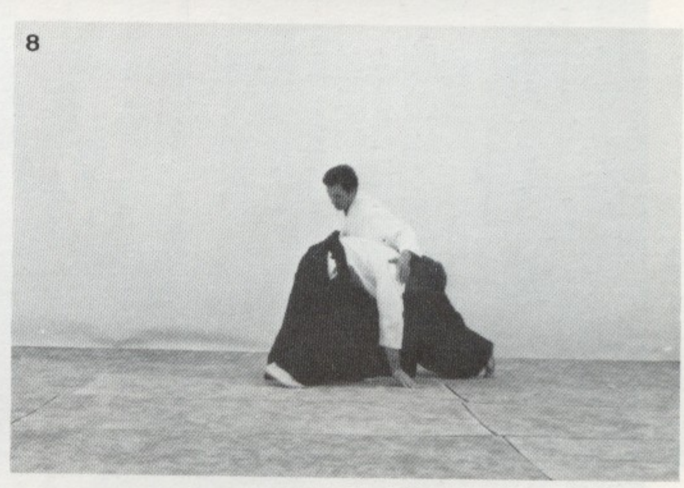
Pour la deuxième phase du mouvement, repartez sur l'extérieur en vous servant de la main du partenaire que vous conserverez devant vous.

KATATE DORI URA











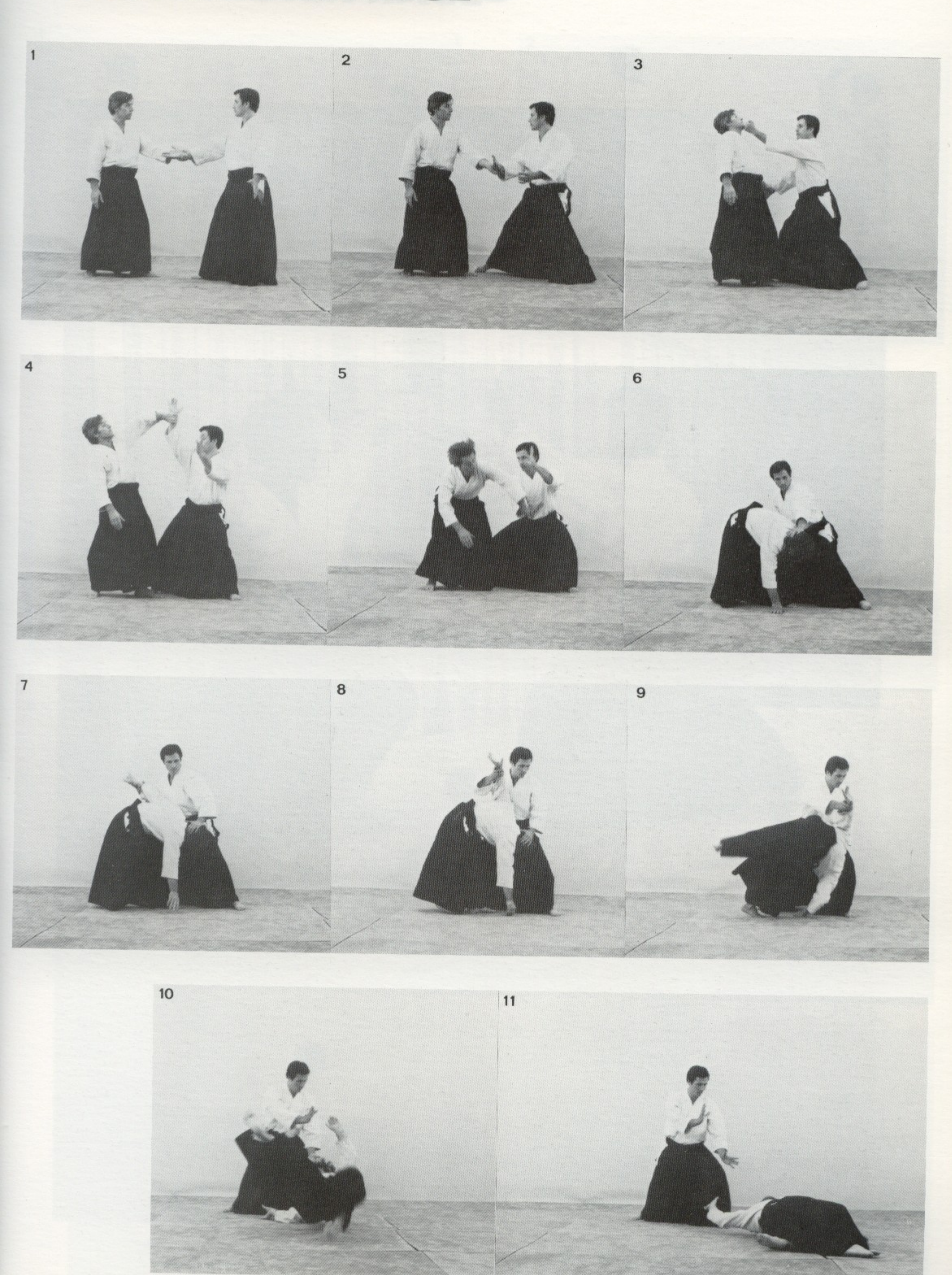






Maître YAMAGUCHI terminant Kaiten Nage. Paris 1978.

SOTO KAITEN NAGE

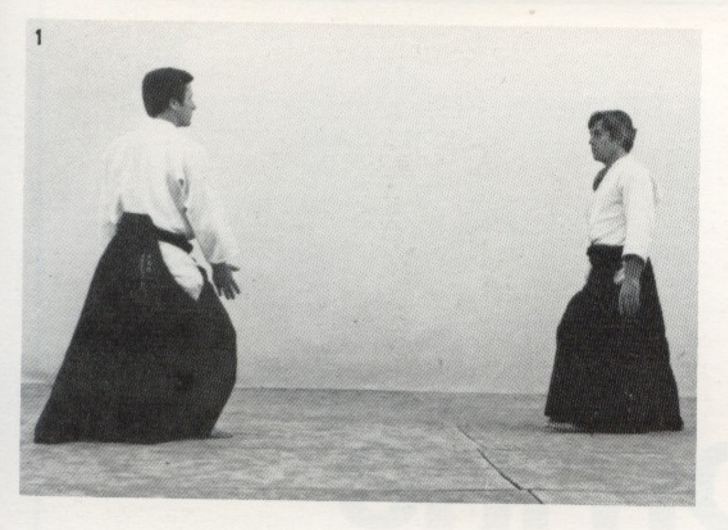


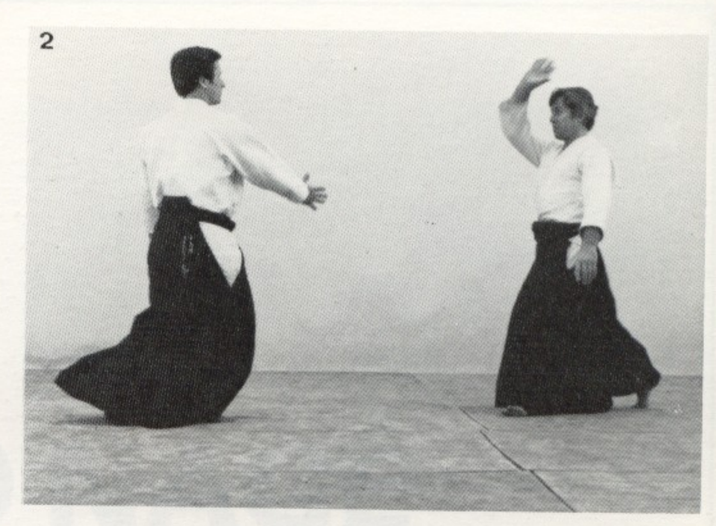
SHOMEN UCHI

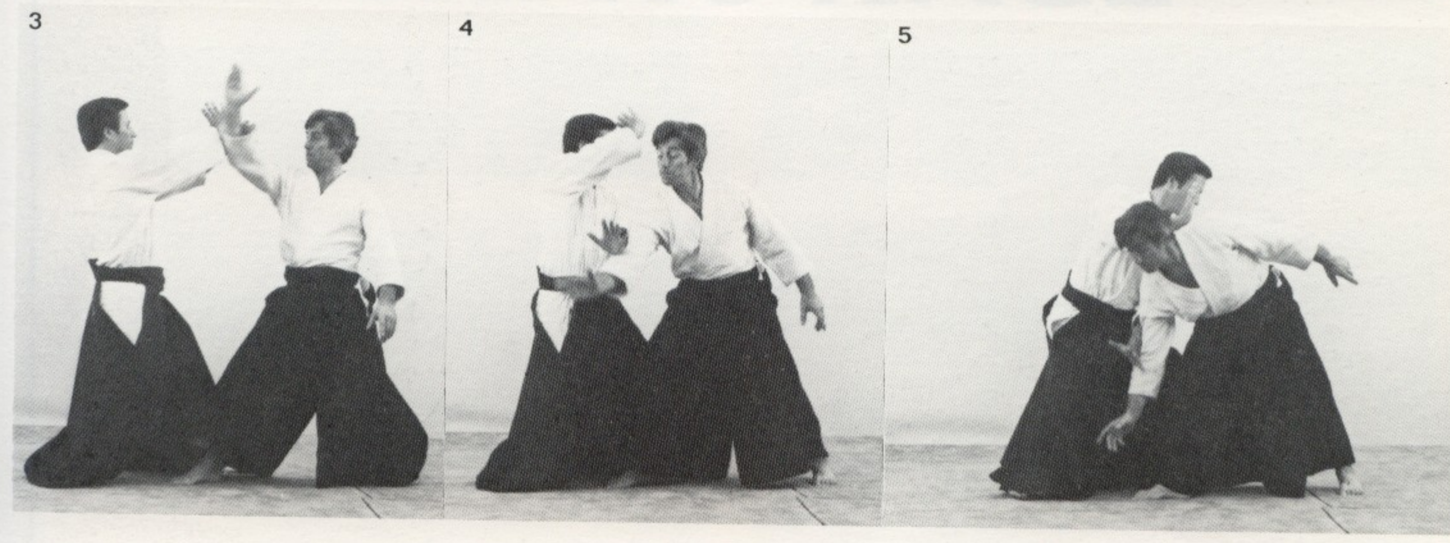


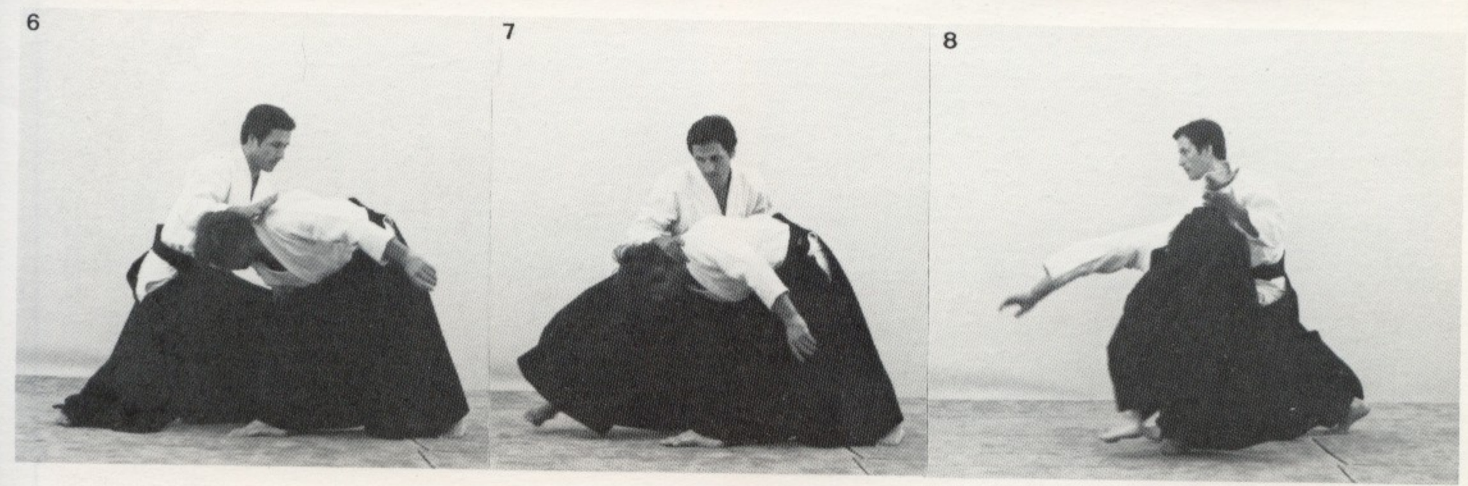
Maître YAMAGUCHI - Sen No Sen : initiative sur initiative.

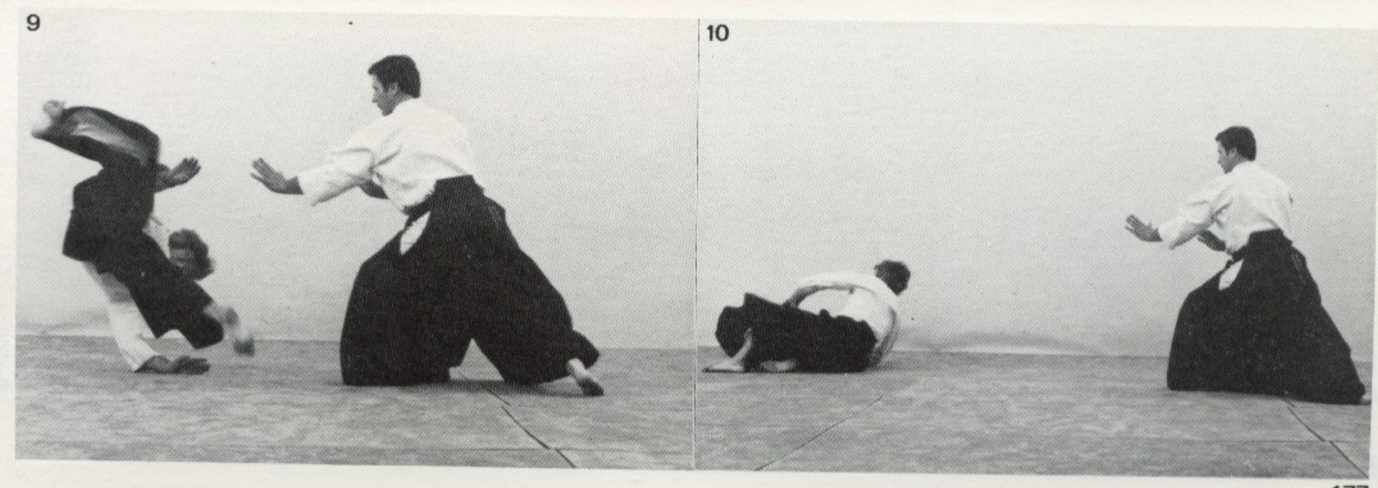
SOTO KAITEN NAGE


1


2

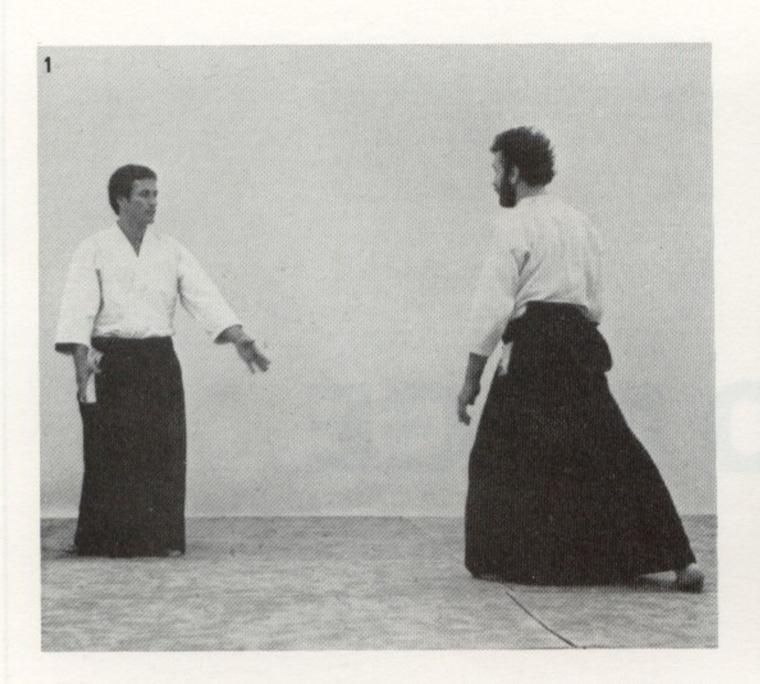

3 4 5


6 7 8


9 10

SHI HO NAGE

SHIHO NAGE



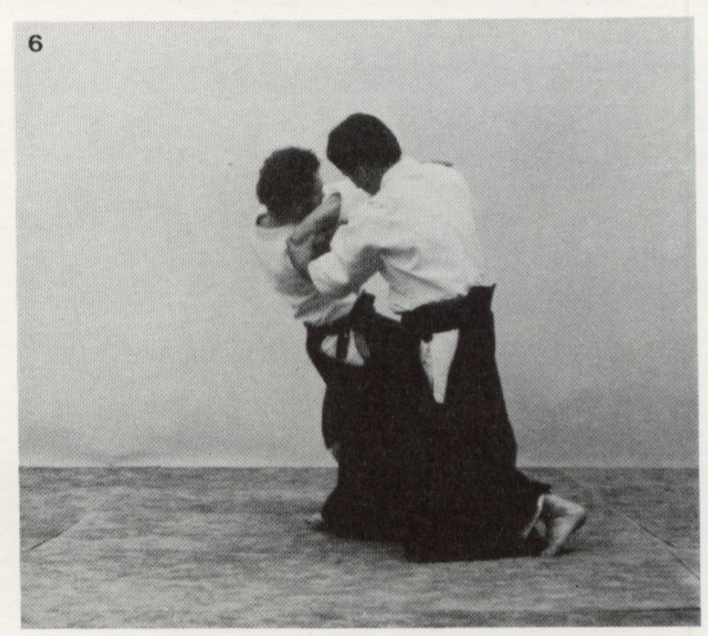
1



2



5



6

Pour effectuer avec le maximum d'efficacité cette technique Shiho Nage (projection dans quatre directions possibles), il faut toujours avoir présent à l'esprit le sens de piquer (tsuki), pivoter, couper.

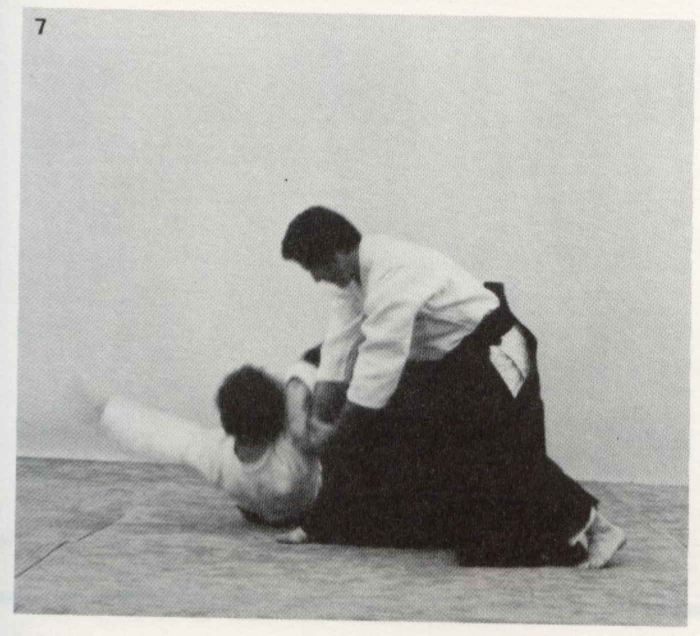
Dans la forme que nous étudions maintenant, c'est la jambe arrière qui avance la première (photo 3).

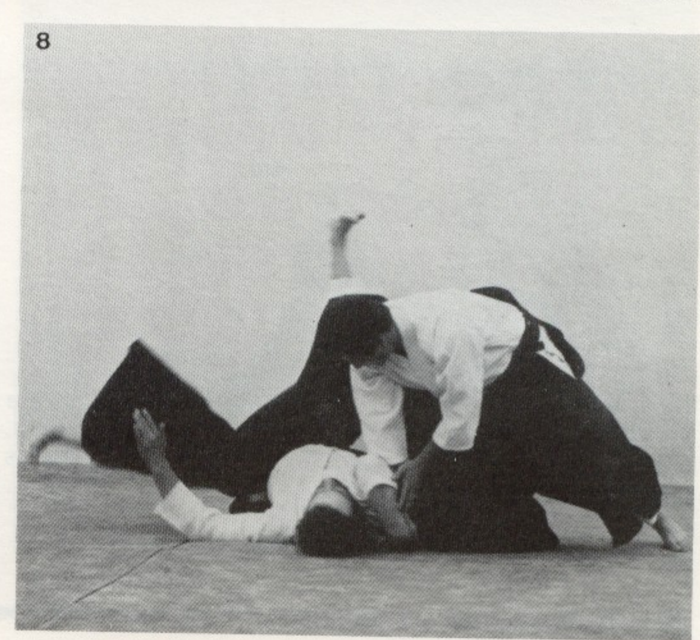
Au moment de la projection, il est recommandé d'avancer à nouveau la jambe avant dans le sens du mouvement afin de descendre avec tout le poids des hanches.

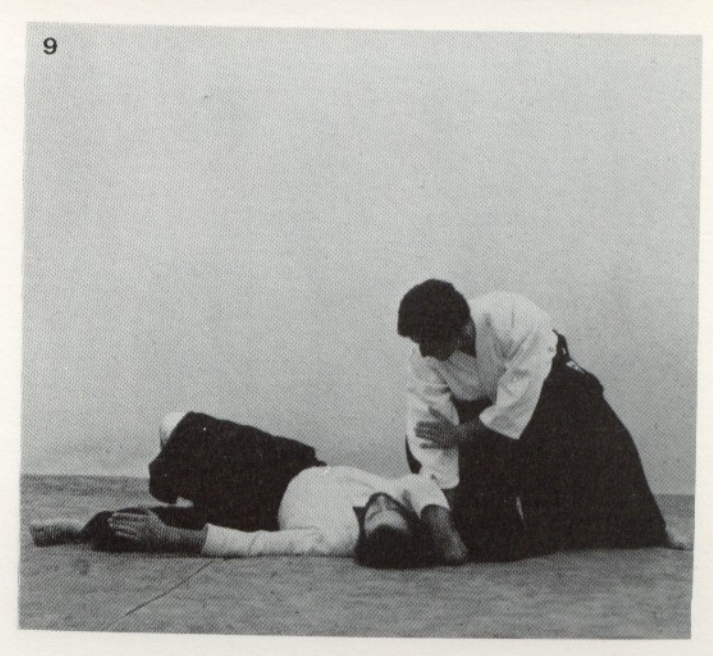
KATATE DORI OMOTE


3


4


7


8

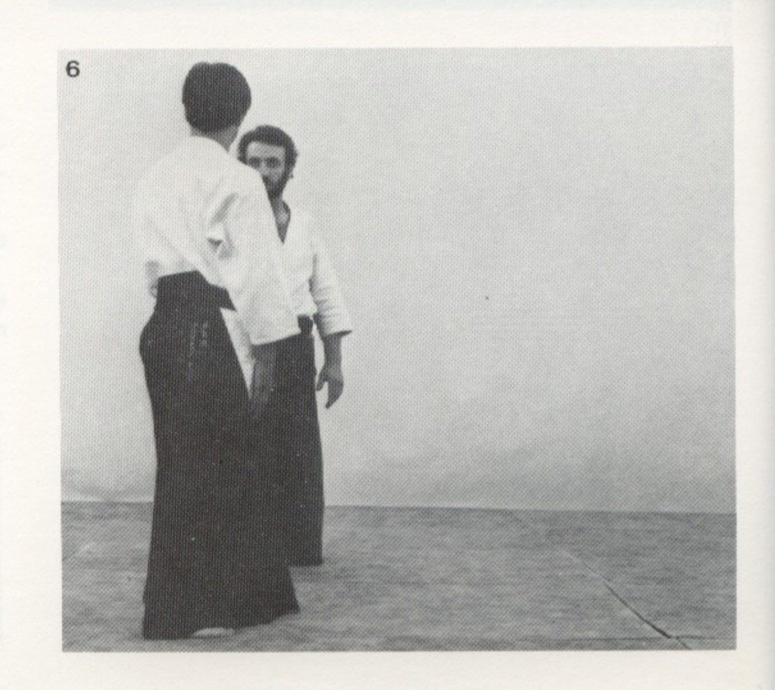

9

SHIHO NAGE

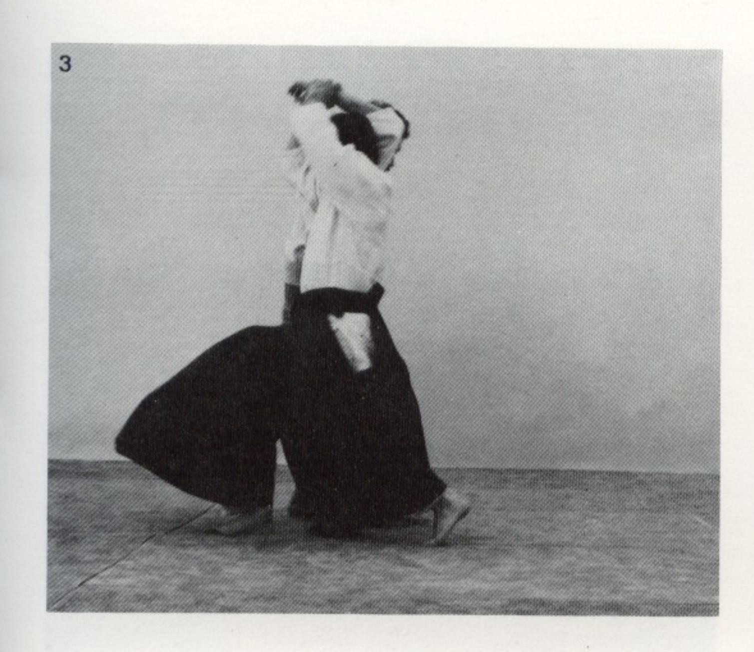


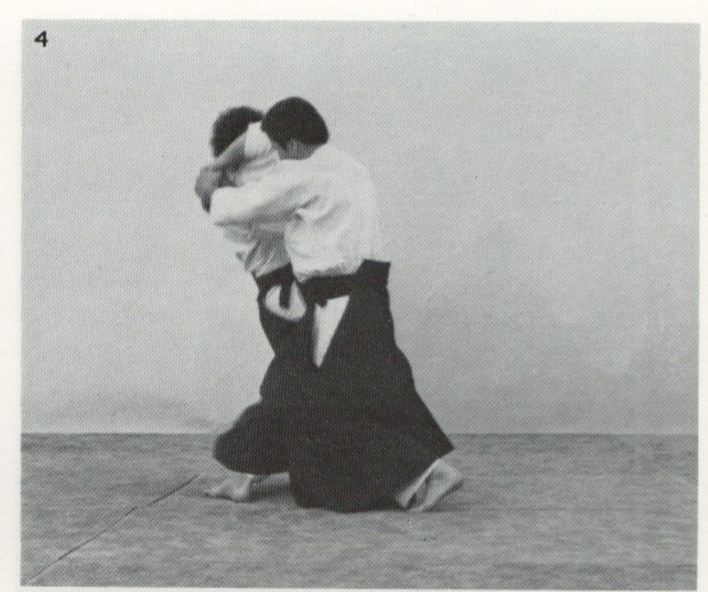


Dans cette technique, afin que le partenaire ne puisse s'échapper en tendant le bras ou en vous tirant vers l'arrière, il est indispensable que votre Tenkan soit de 180° (photos 6 - 7 - 8).



KATATE DORI URA


3


4


5

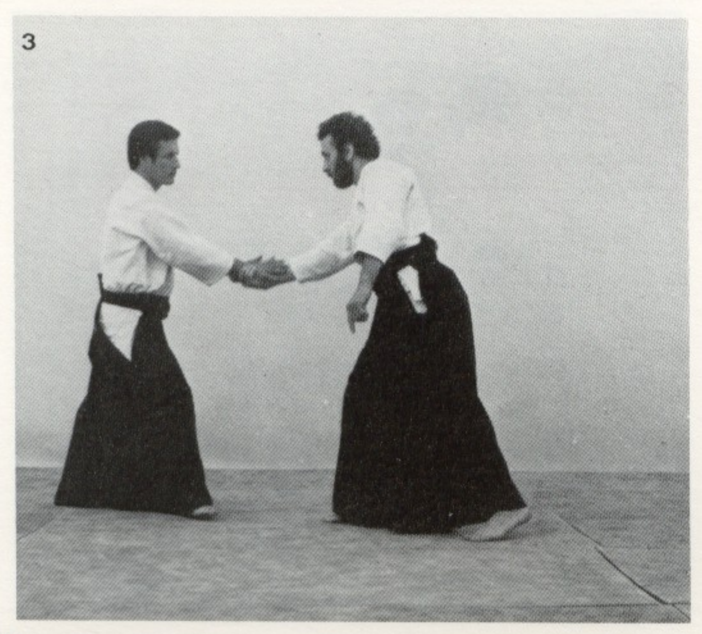

7


8

SHIHO NAGE

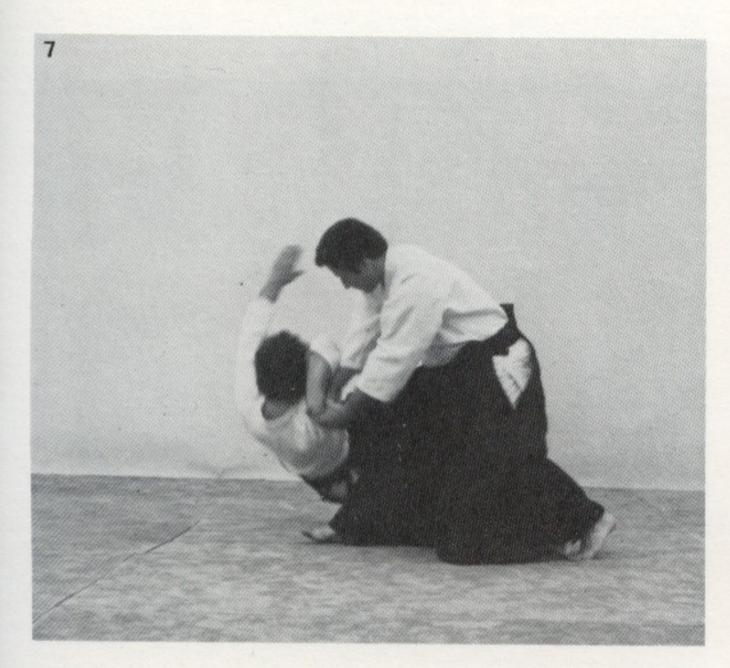

1

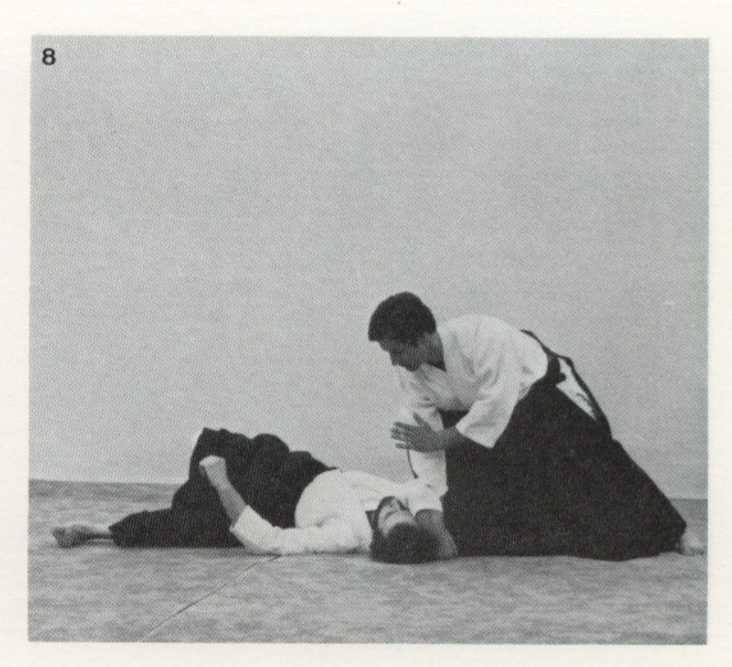

2


3


4

AIHAMMI KATATE DORI OMOTE


7

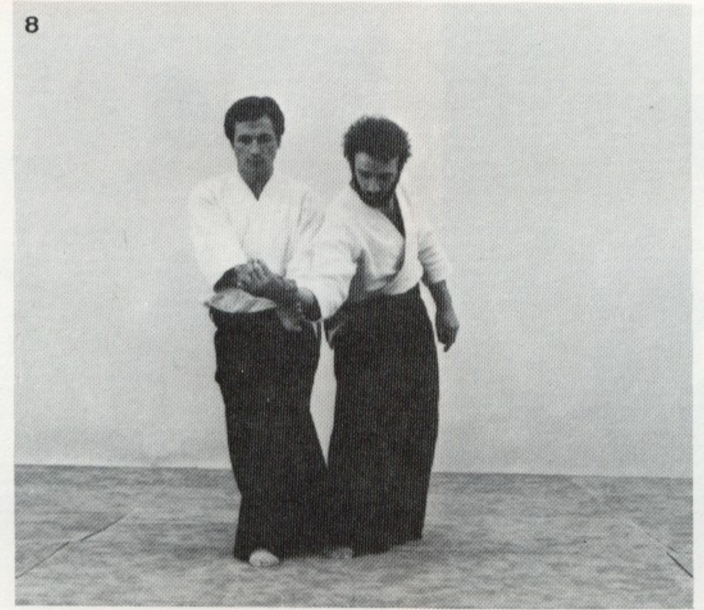

8


6


5

SHIHO NAGE



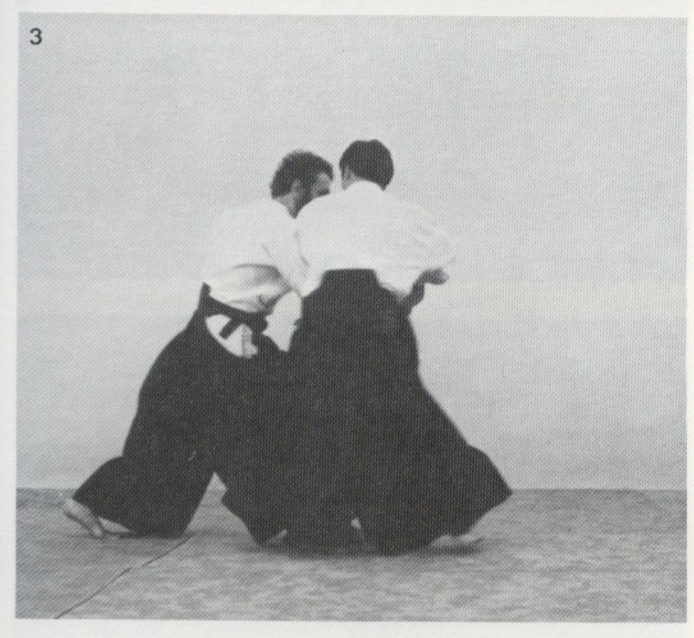




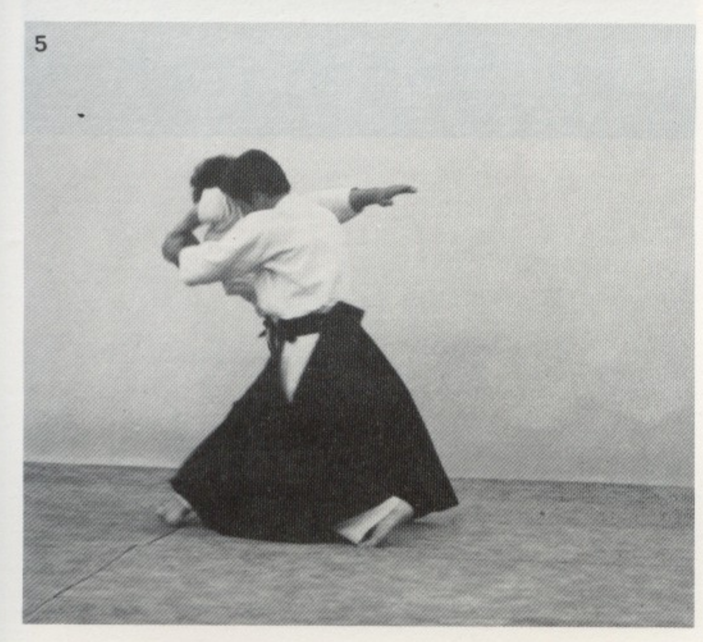
AIHAMMI KATATE DORI URA

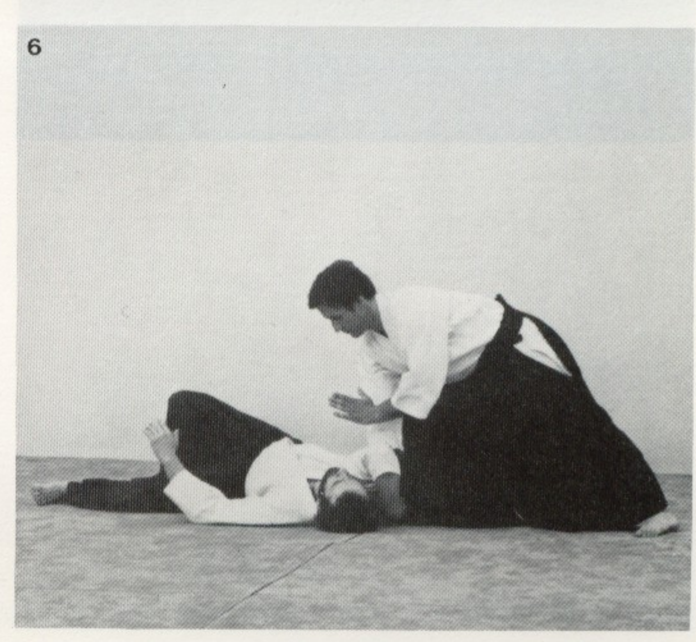

1


2


3


4


5


6

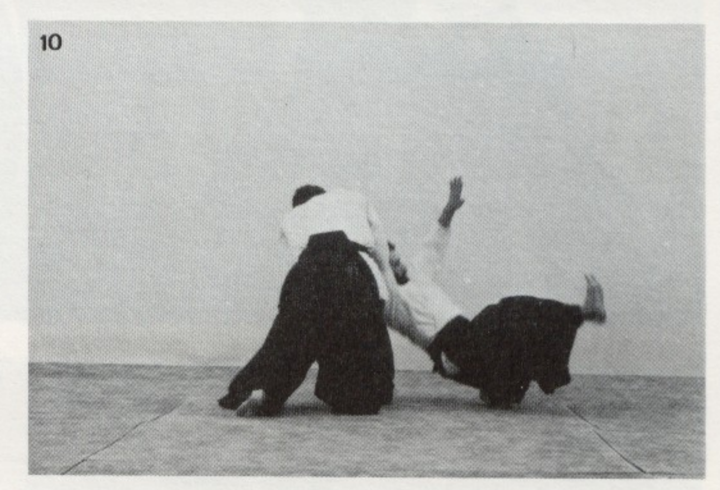

1


2


5


6


9

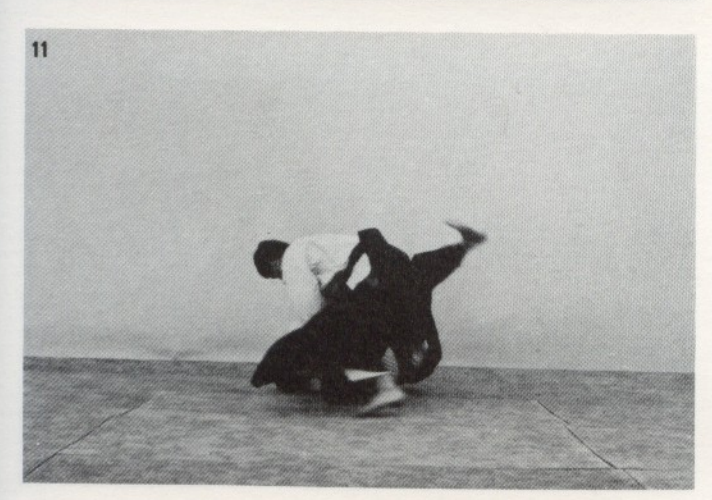

10


3


4


7


8


11


12

SHOMEN UCHI


1


2


5


6


9

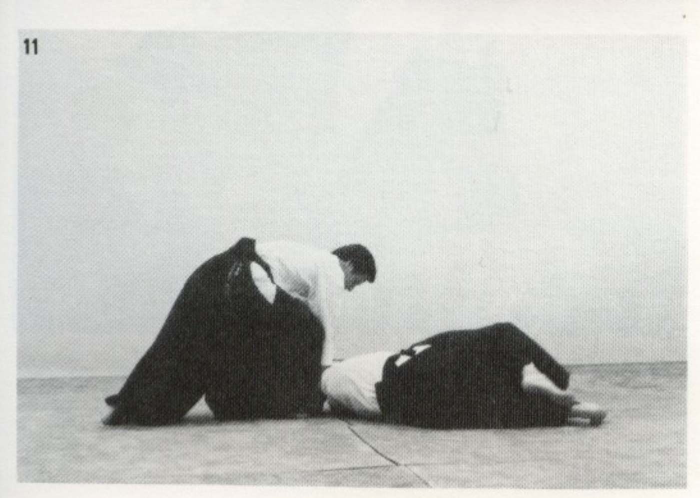

10


3


4

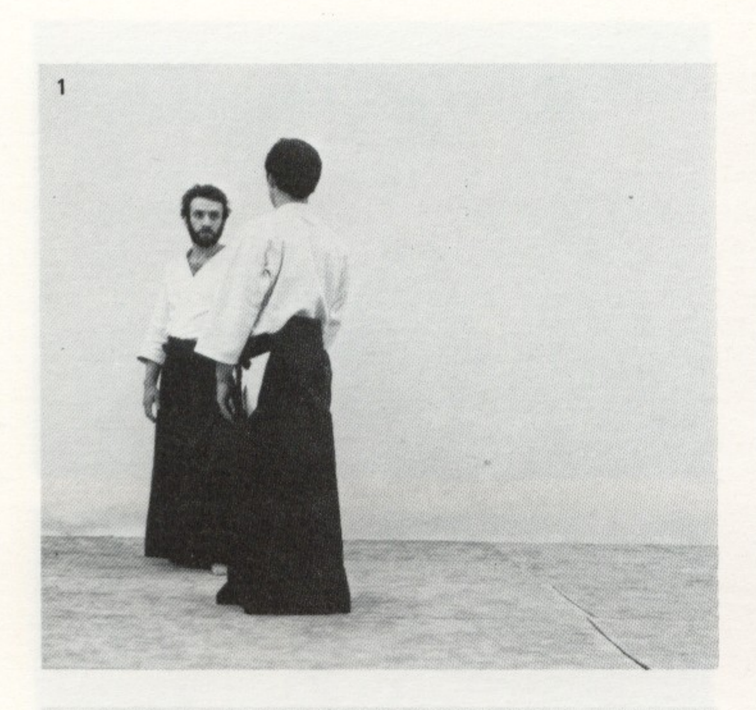

7


8

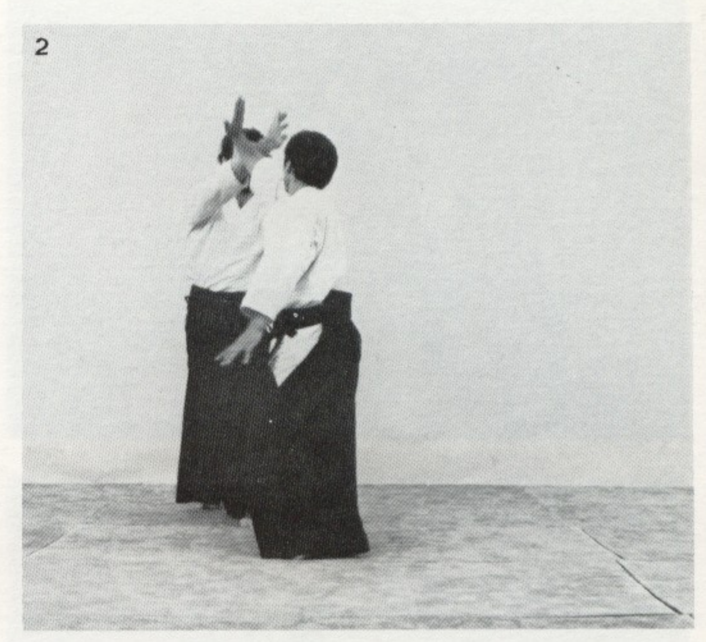

11

SHIHO NAGE

1



2



5



6

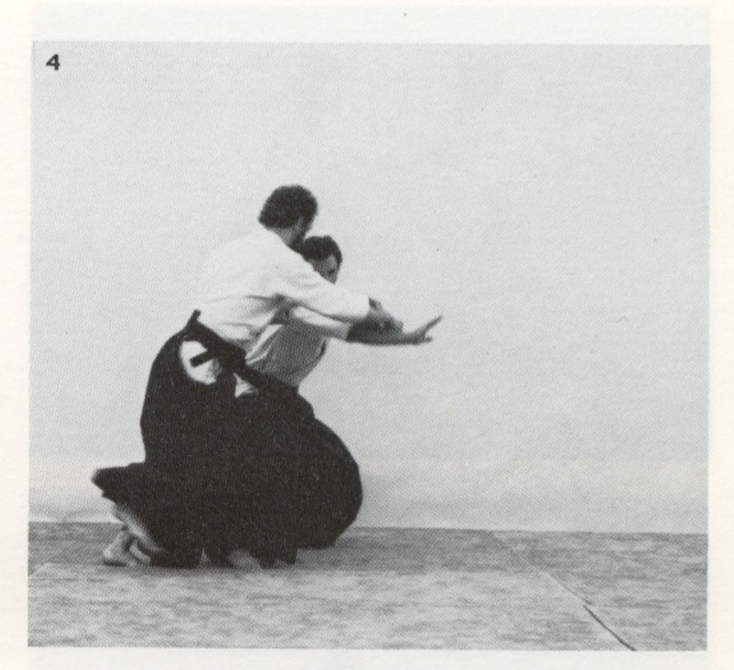


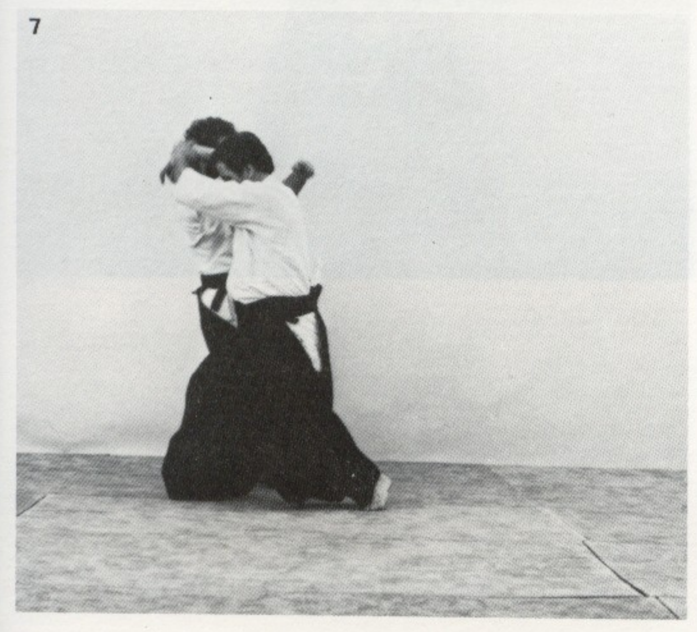
L'entrée est la même que pour tous les mouvements que nous avons étudiés précédemment sur cette forme d'attaque.

Attention à bien passer la tête sous le bras du partenaire (photo 5).

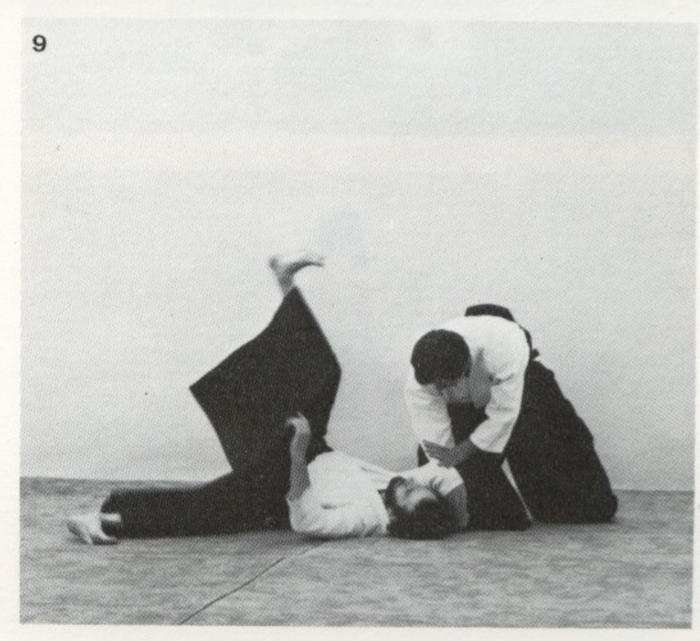
KATADORI MEN UCHI


3


4

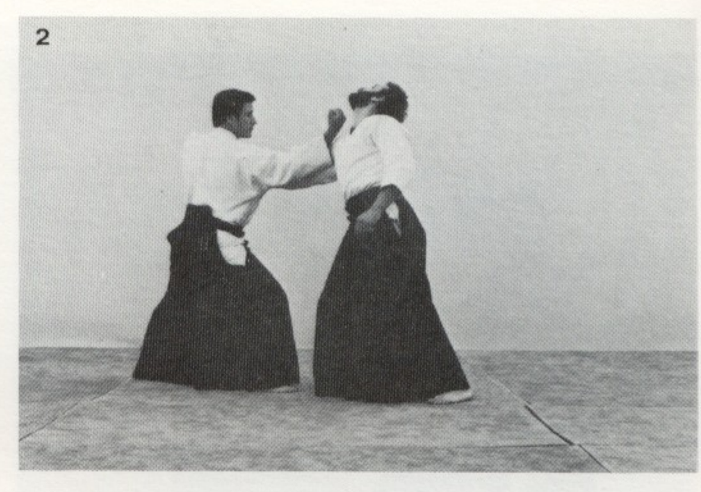

7


8


9

SHIHO NAGE


1


2


5


6

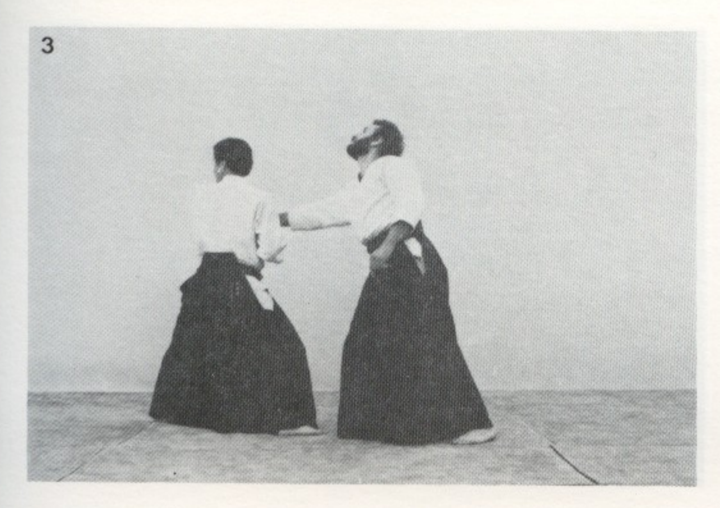
Dans un premier temps, atemi au visage tout en sortant de la ligne d'attaque du partenaire, pendant que l'autre main vient saisir le poignet qui vous tient le revers (photos 1 - 2 - 3 - 10 - 11).

Avant d'amorcer la rotation des hanches, mouvement de tête vers l'extérieur (photo 3), puis tout le corps passe sous le bras du partenaire (photo 5).


10

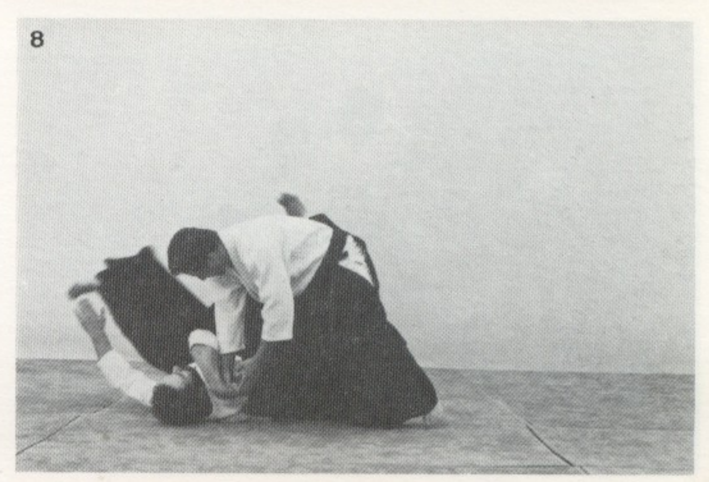

11

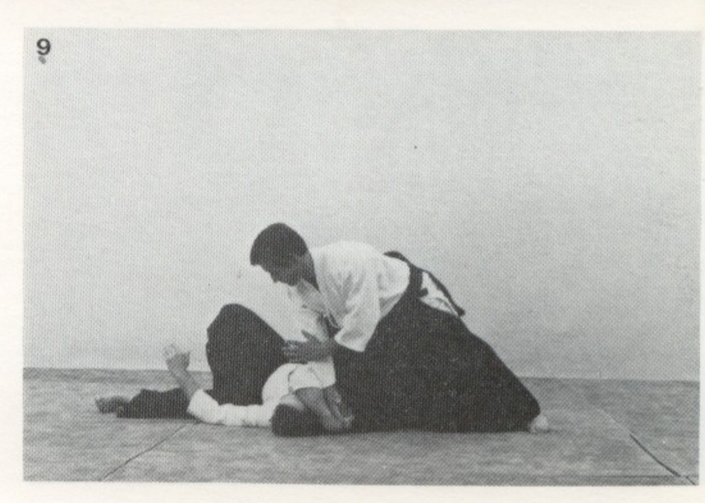
MUNA DORI





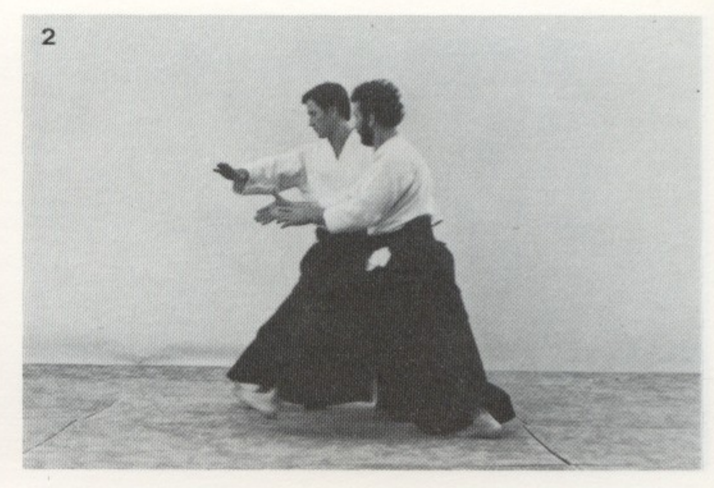






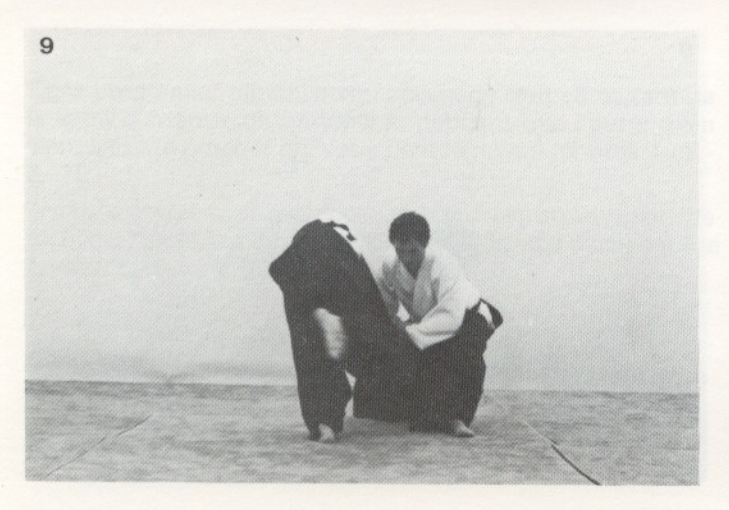
USHIRO RYOTE DORI














3

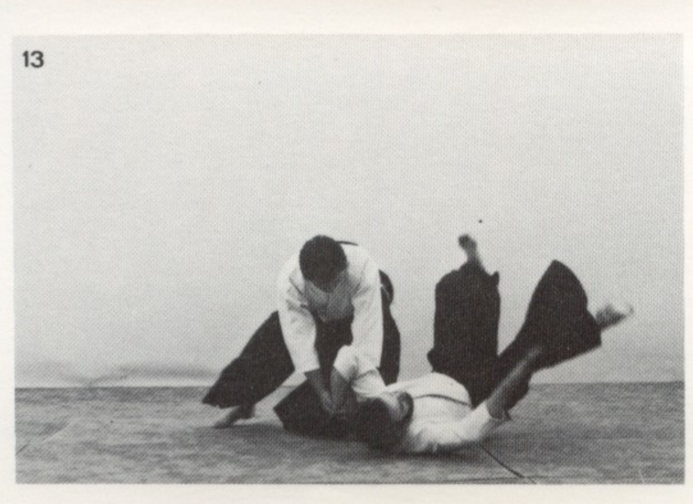

4

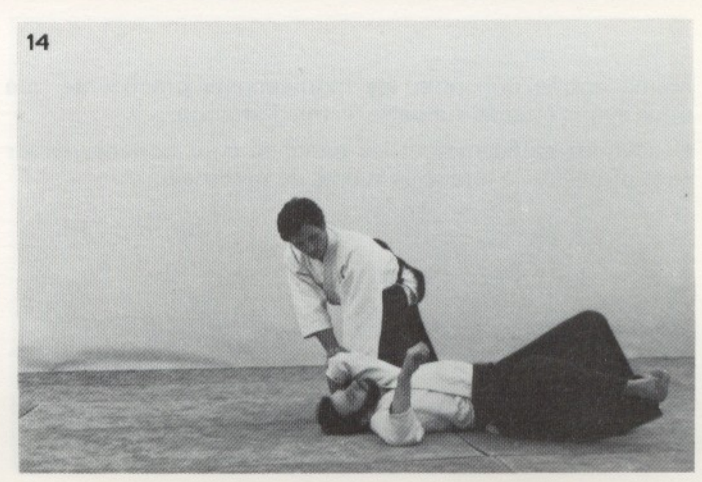

7


8

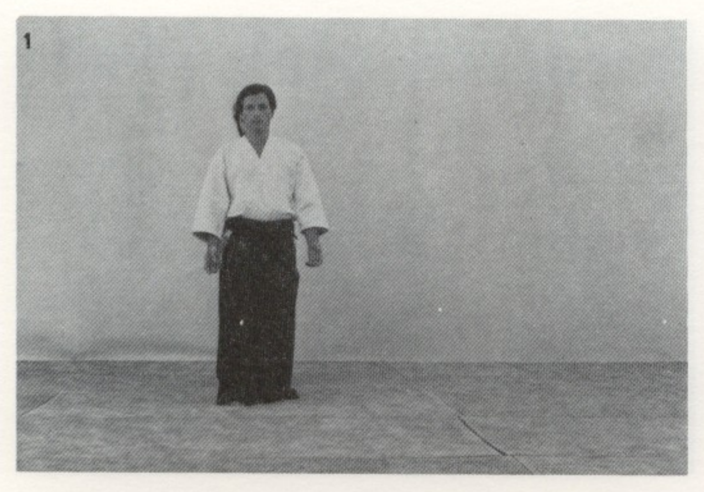

11

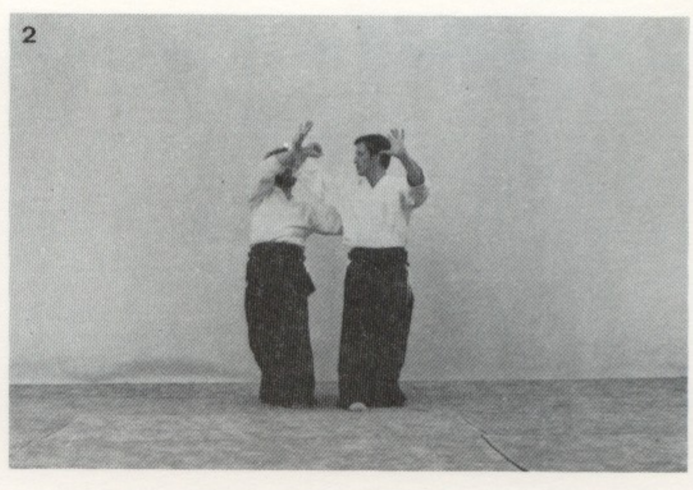

12

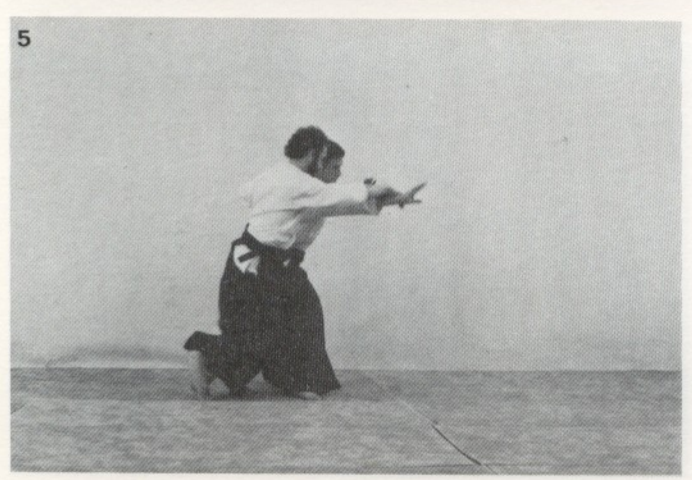

13

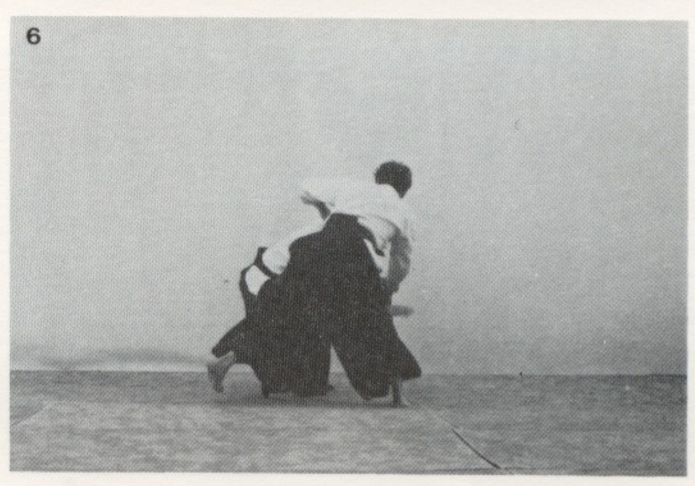

14

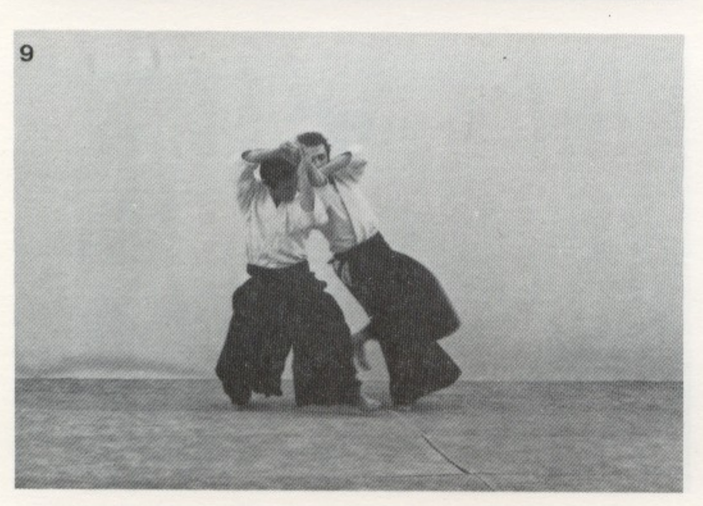
SHIHO NAGE


1


2


5


6


9


10

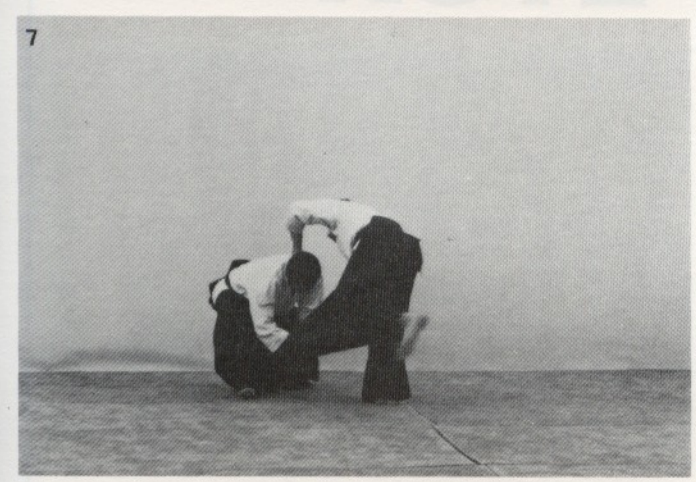
Même entrée que pour les mouvements précédents que nous avons étudiés sur cette forme d'attaque.

Descendez suffisamment les hanches pour pouvoir passer sans problème la tête sous le bras du partenaire.

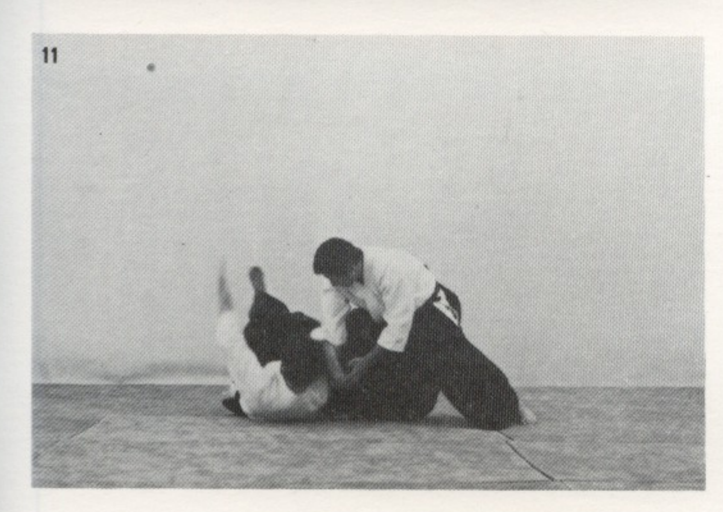
USHIRO ERI DORI

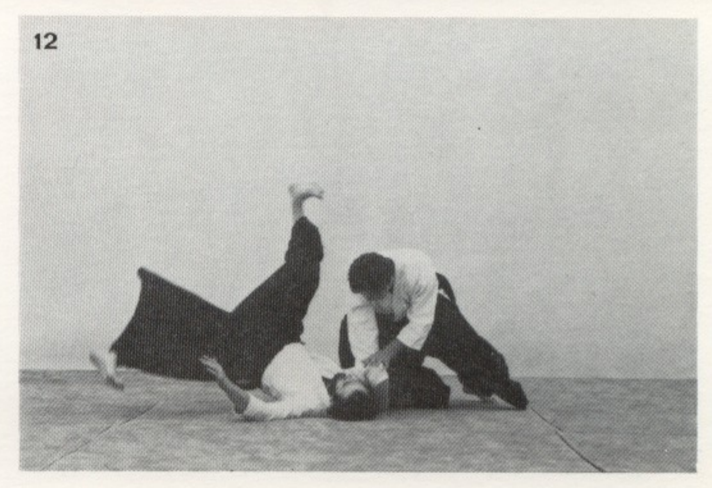


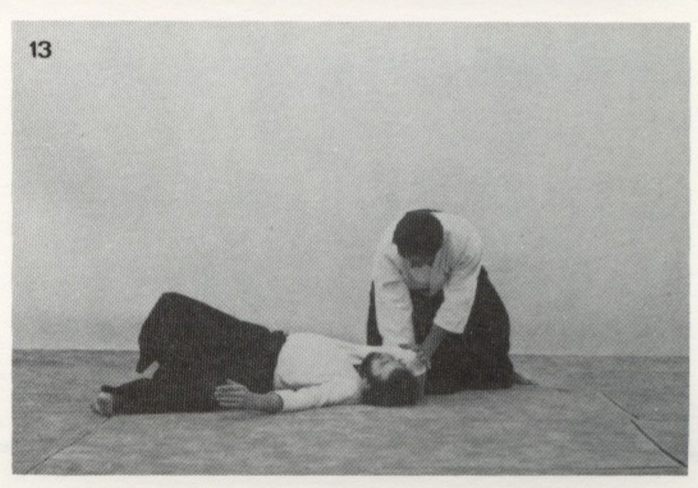






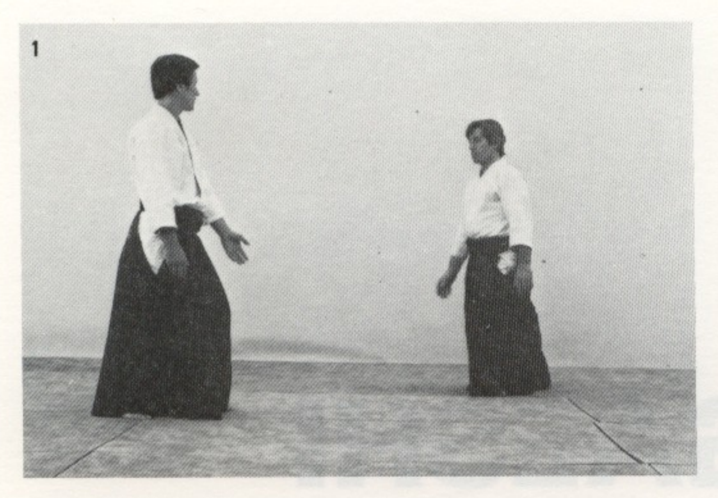






KOTE GAESHI

KOTE GAESHI


1

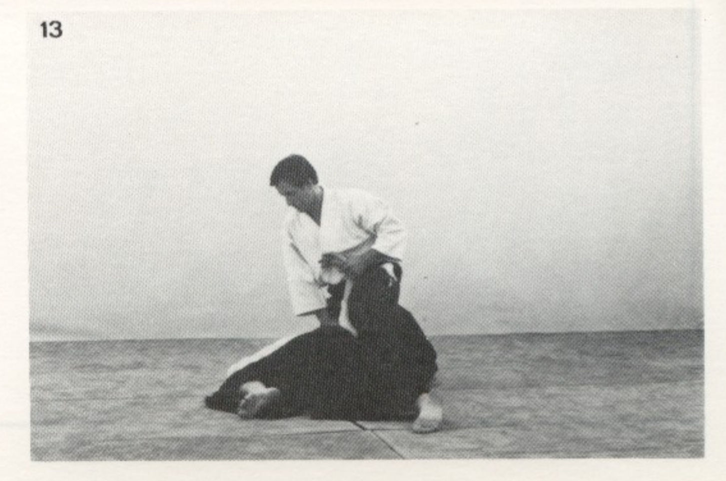

2


5


6


9


10

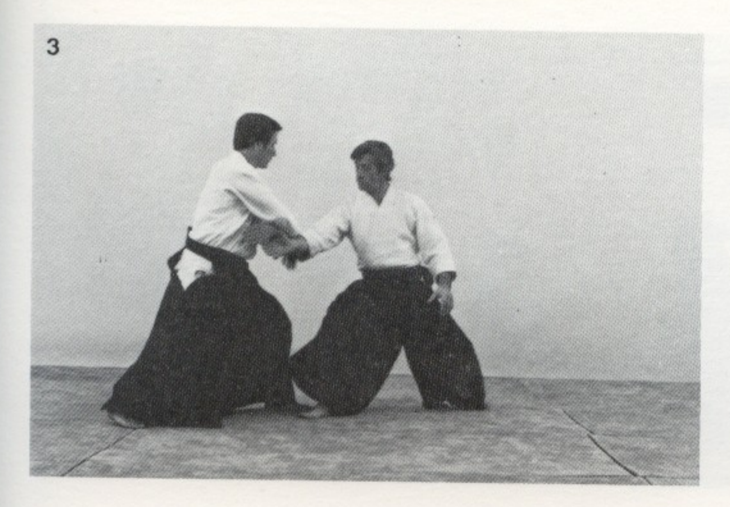

13

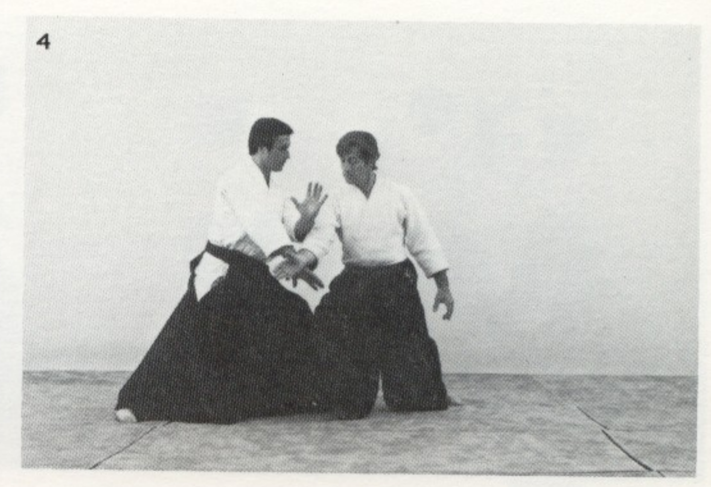
En même temps que vous balayez la main du partenaire, entrez un peu sur son côté.

Lors du Kote Gaeshi proprement dit (retournement du poignet), votre pouce doit se trouver à peu près à la hauteur de l'annulaire, alors que le petit doigt contrôle fermement l'intérieur du poignet.

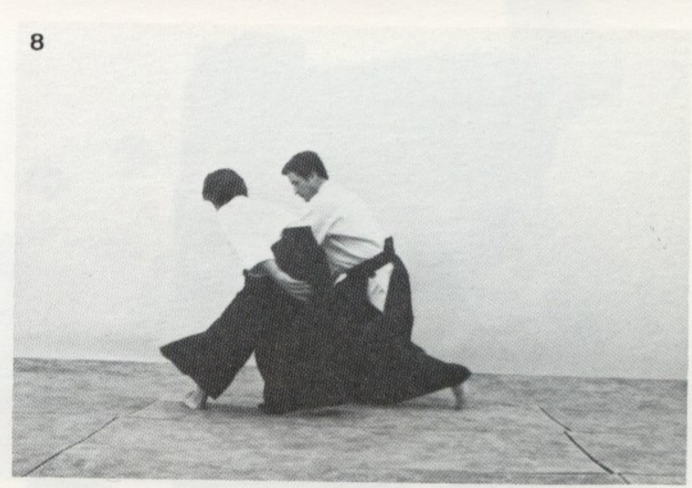
L'immobilisation de ce mouvement est la même que celle de Nikyo.

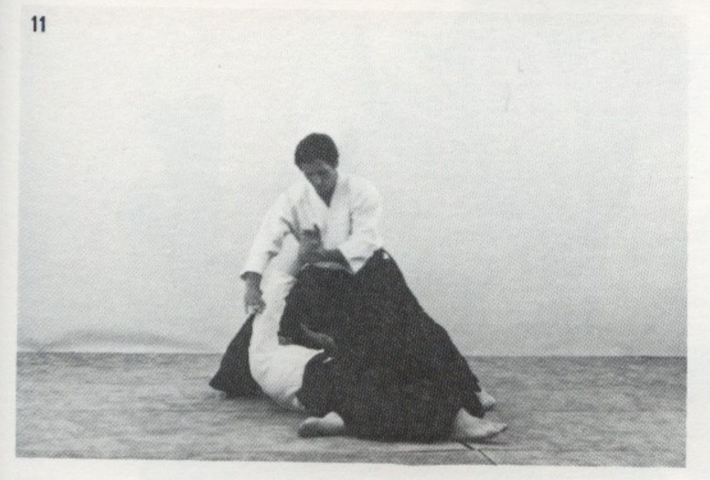
KATATE DORI

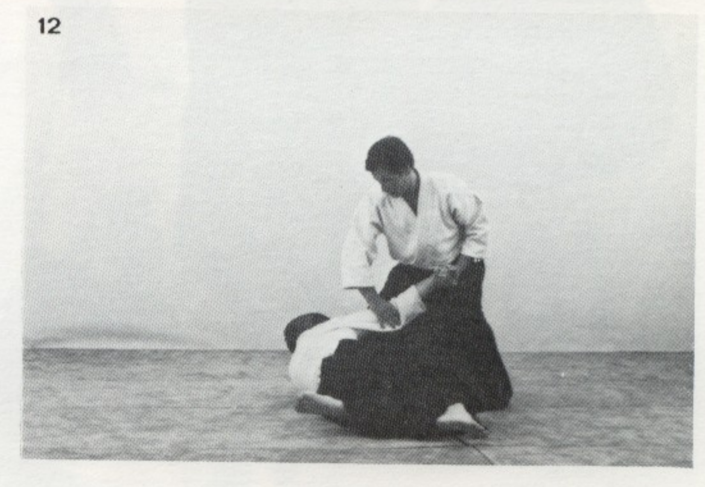

3

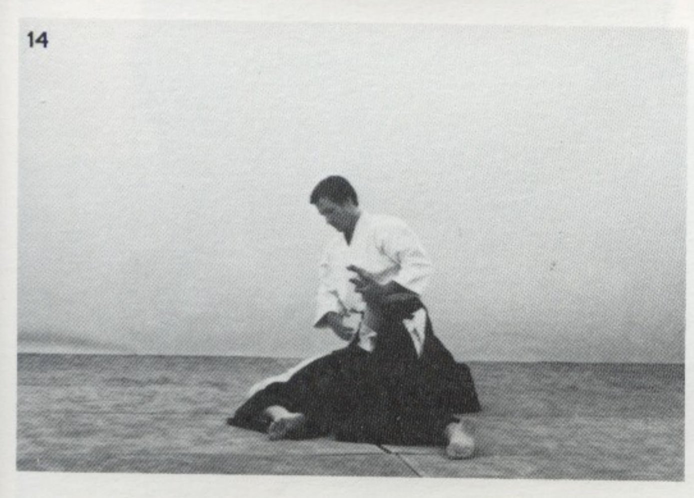

4


7


8

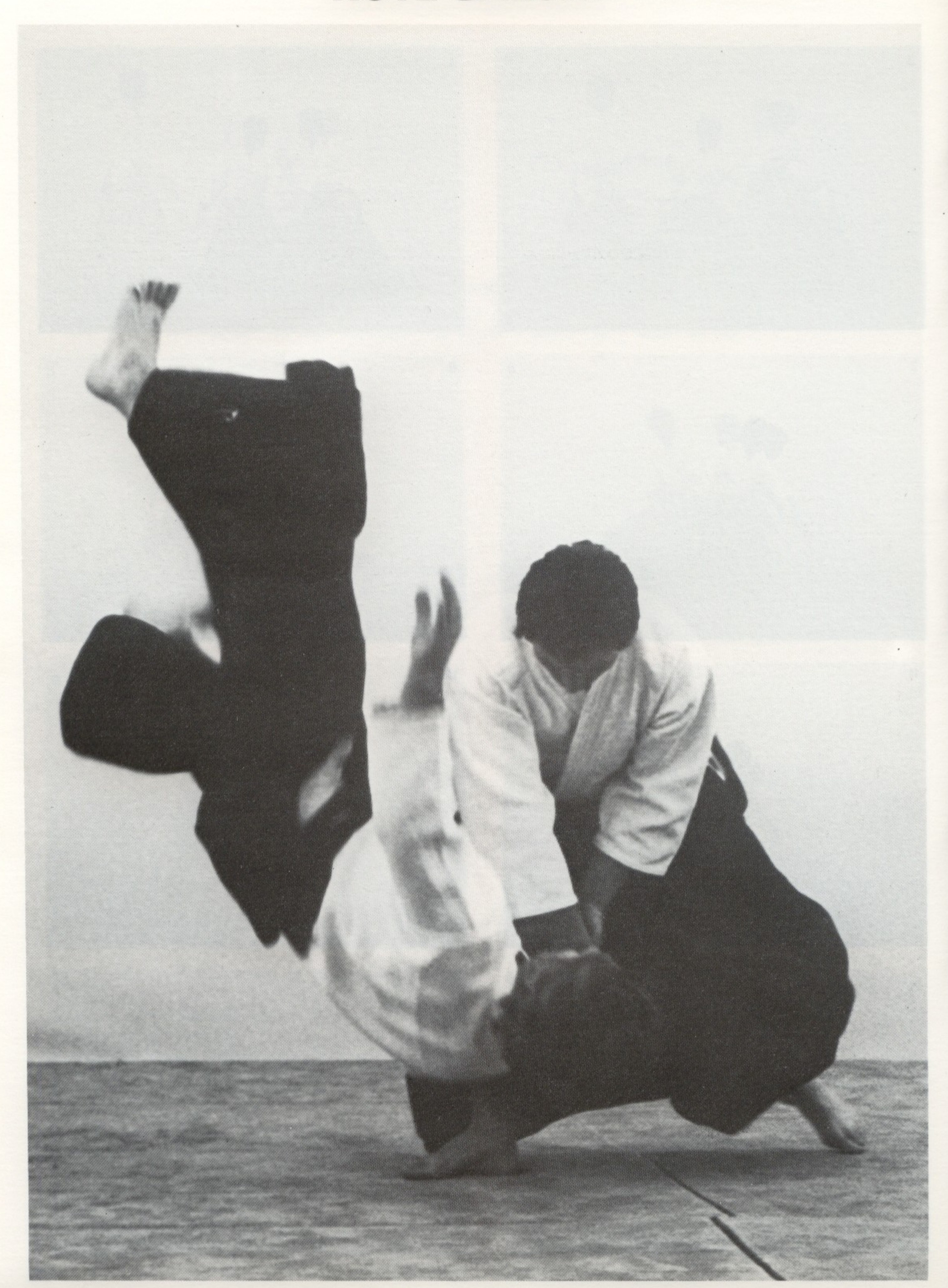

11


12

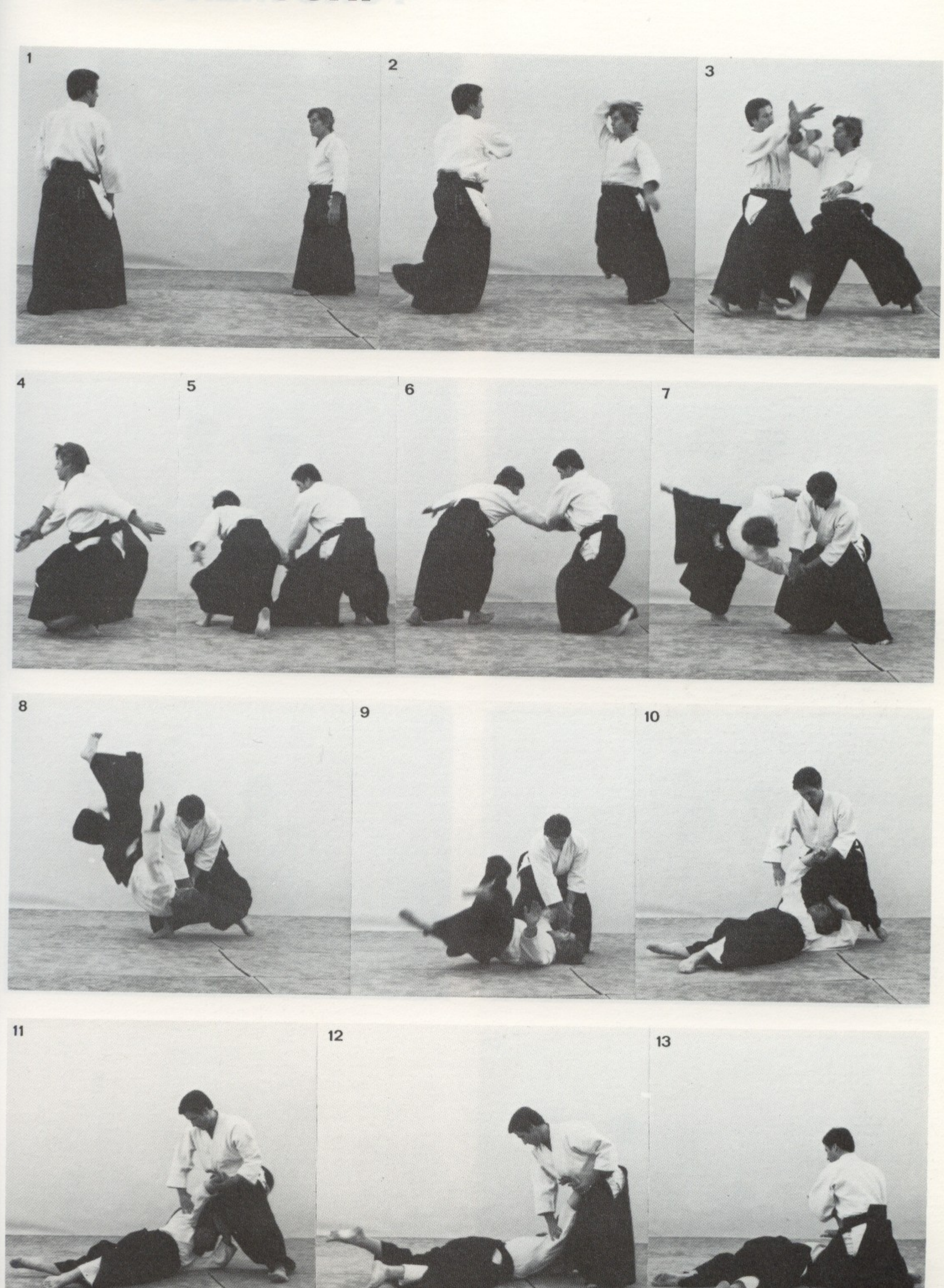

14


15

KOTE GAESHI



SHOMEN UCHI



YOKO MEN UCHI


1

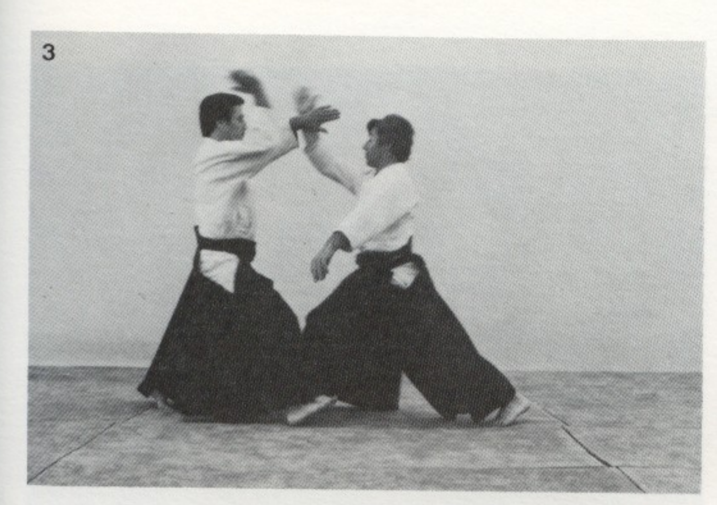

2


5


6


9


10


3

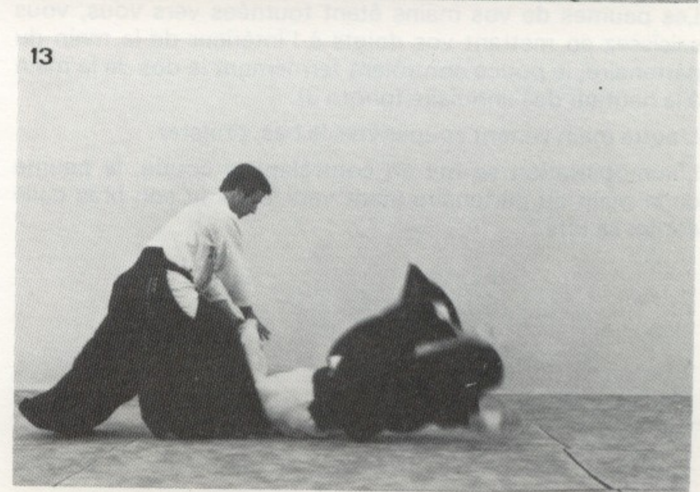

4


7

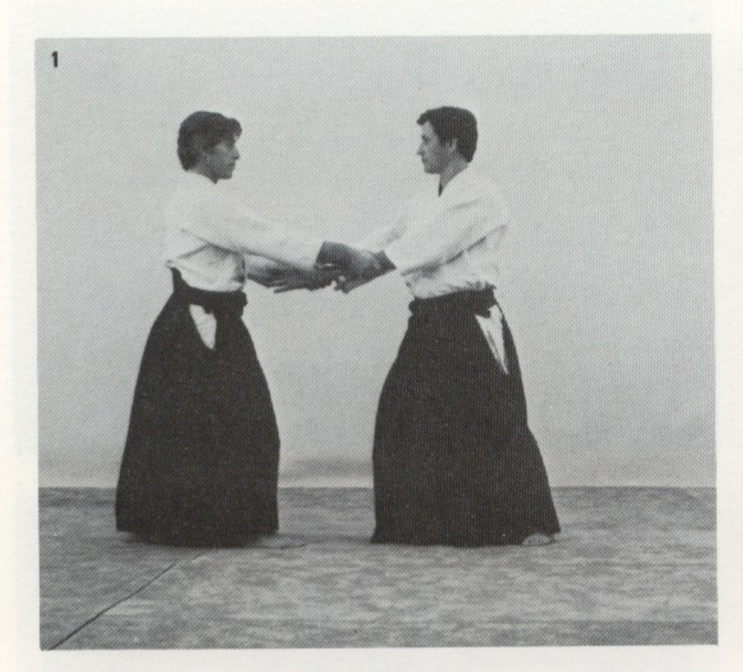

8


11

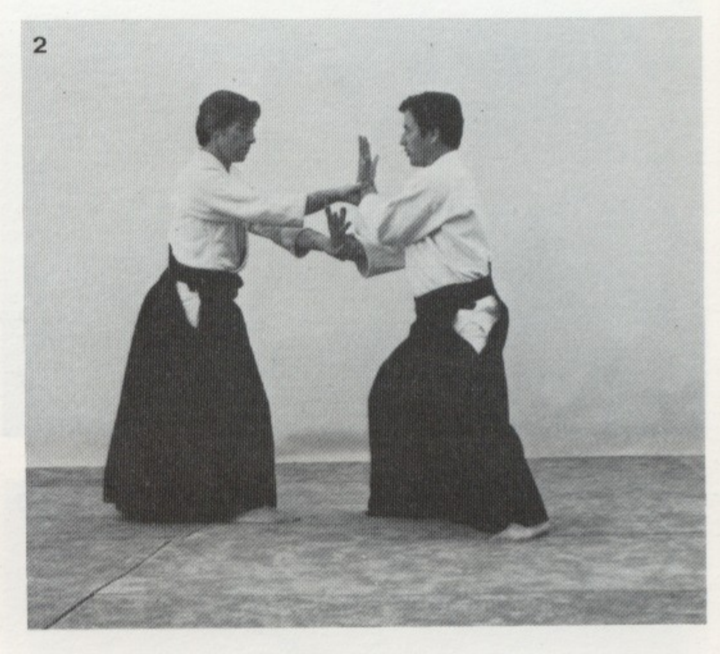

12


13

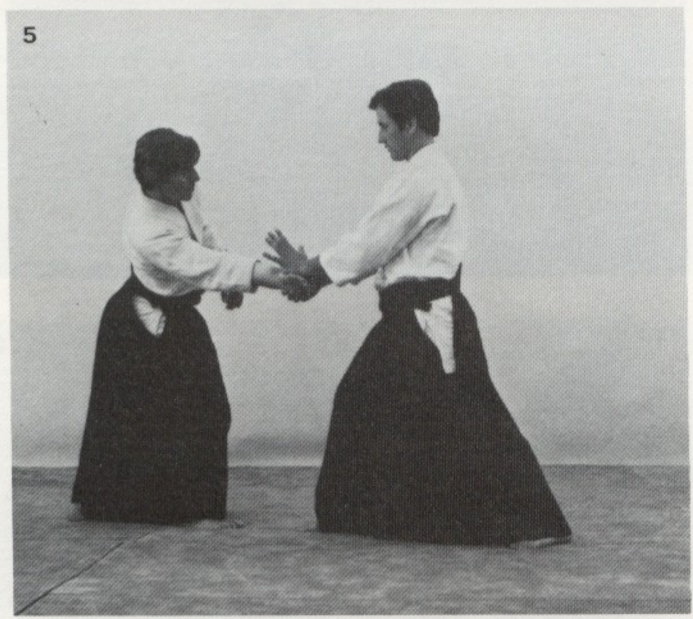
KOTE GAESHI



1



2



5



6

Sur cette saisie, il est préférable de faire la deuxième forme de Kote Gaeshi : celle que nous présentons ci-contre.

Les paumes de vos mains étant tournées vers vous, vous saisissez en mettant vos doigts à l'intérieur de la main du partenaire, le pouce contrôlant fermement le dos de la main à la hauteur de l'annulaire (photo 3).

L'autre main venant couper vers le bas, projetez.

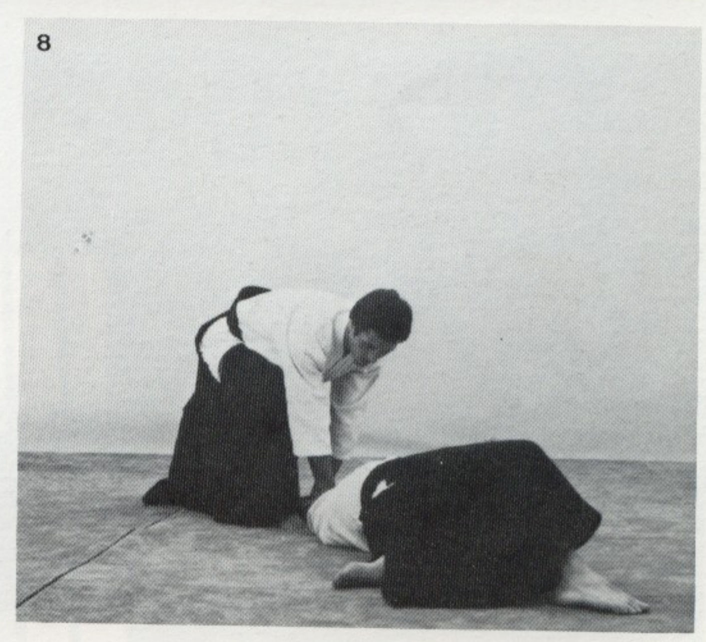
L'immobilisation se fait en contrôlant le coude, la paume de la main du partenaire étant vers le sol et son bras collé contre sa tête.

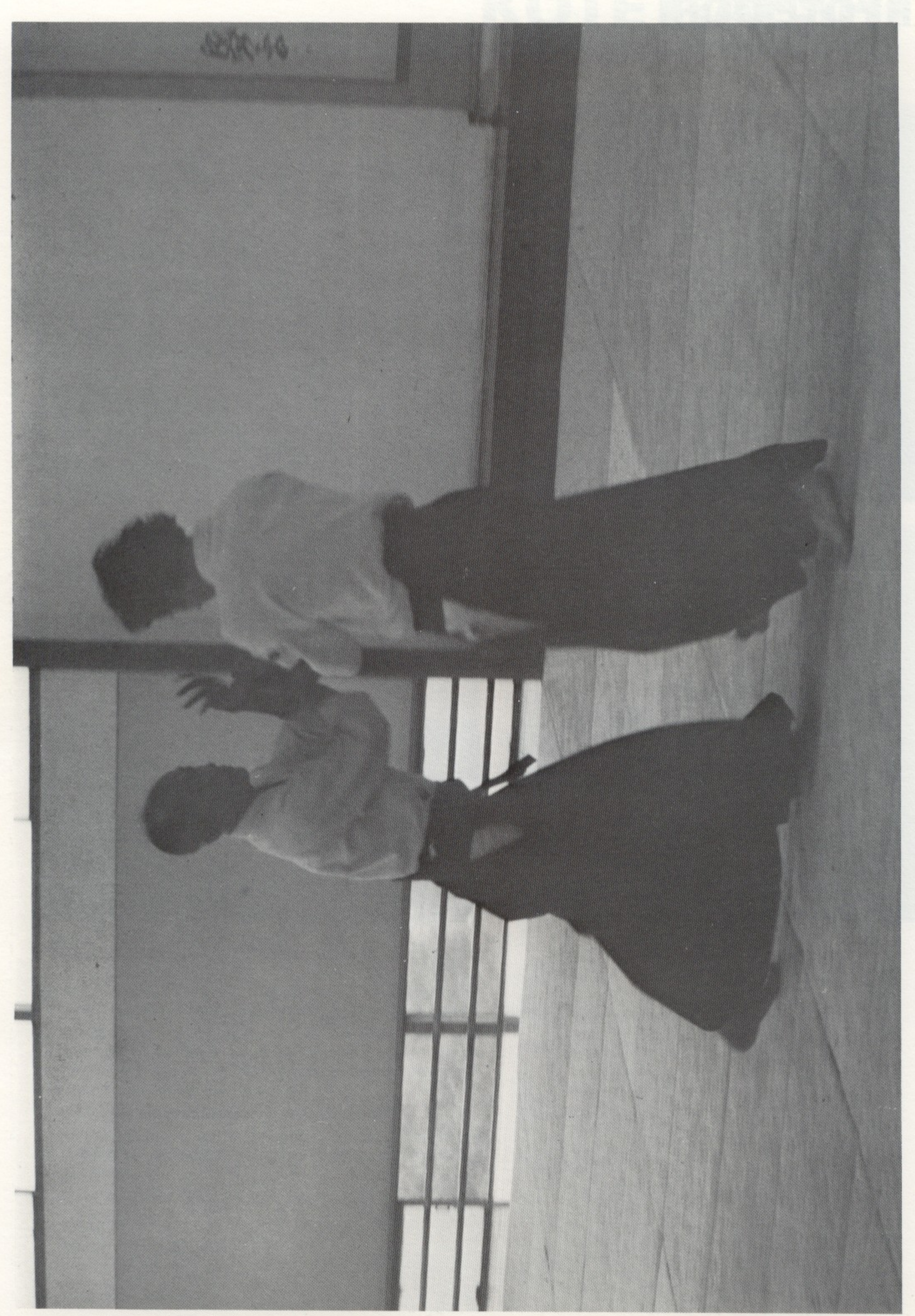
RYOTE DORI


3


4


7

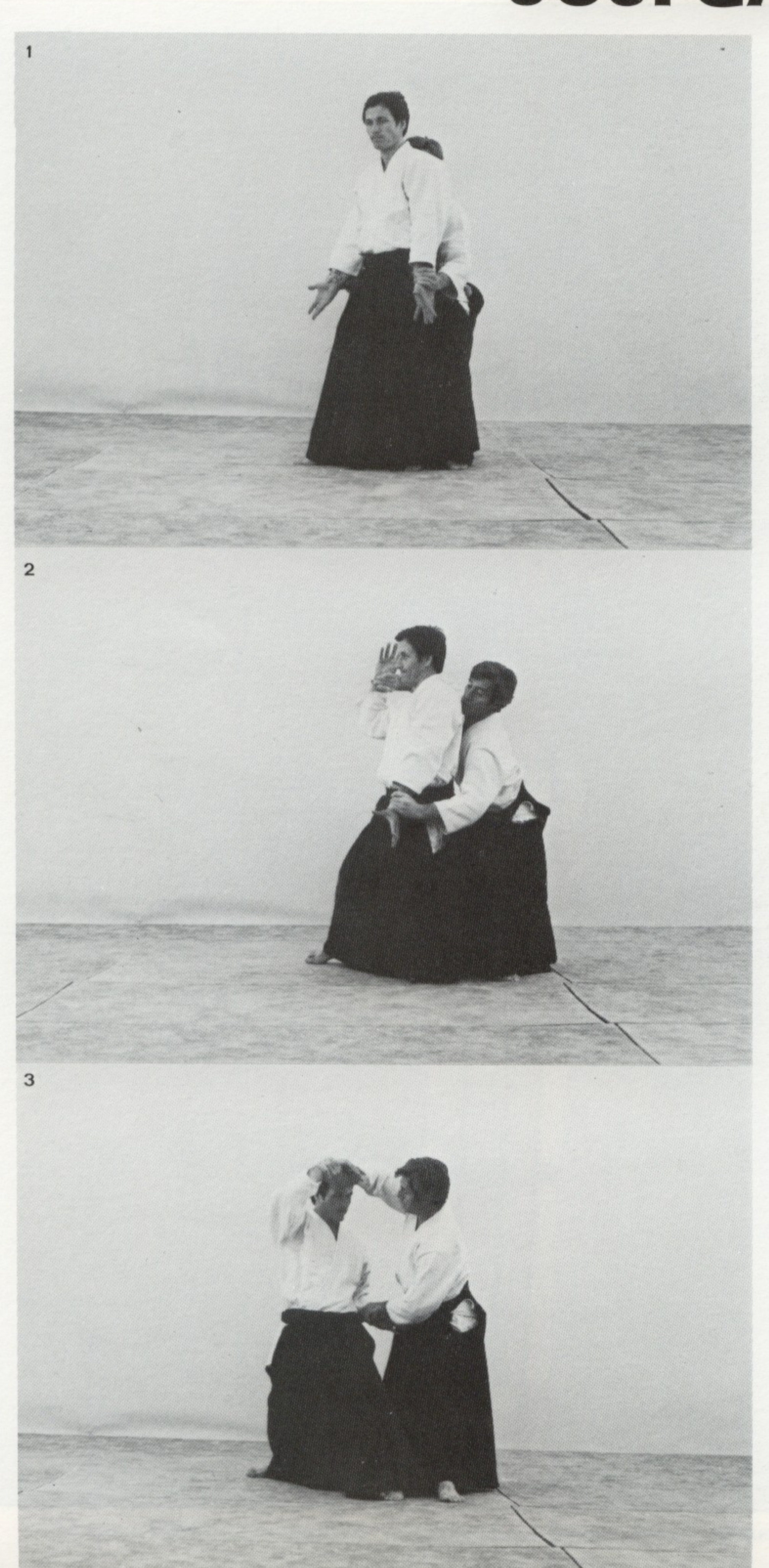

8



Maître UESHIBA démontrant Ryote Dori Kote Gaeshi. Avec l'auteur, Aïkikaï 1976.

JUJI GARAMI

JUJI GARAMI

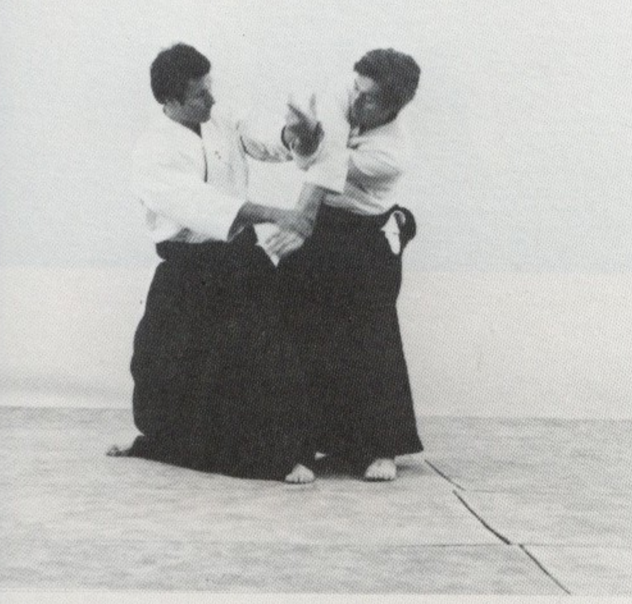


USHIRO RYOTE DORI

4



5



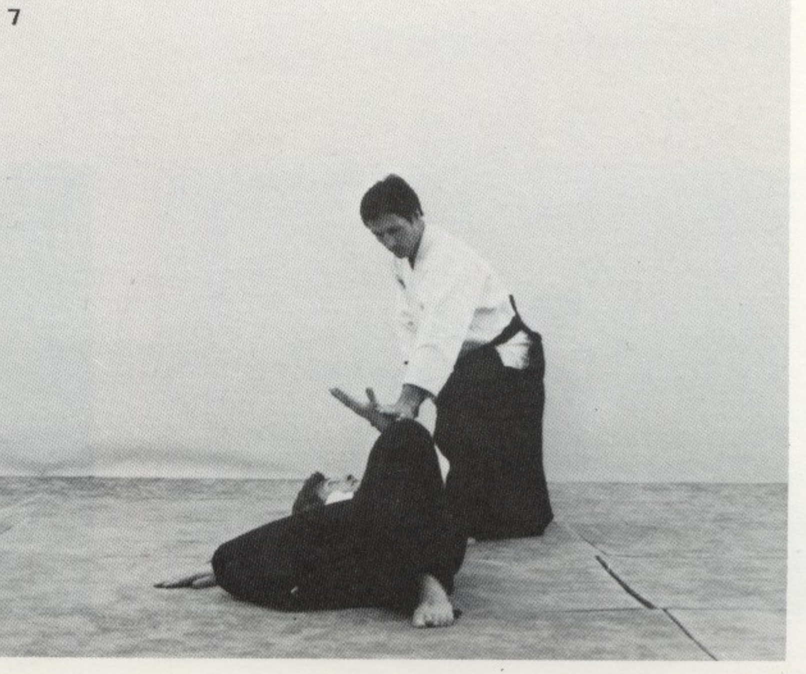
Dans ce mouvement, le changement de main est relativement difficile. Ne craignez pas de bien écarter les bras du partenaire tout en ayant un bon retrait de la hanche.

Afin de ne pas vous tromper dans le changement de main, tournez les poignets pendant le retrait des hanches en pensant à placer vos doigts vers le haut (pour les deux mains), les pouces restant bien sûr vers le bas.

6



7



JUJI GARAMI









Même entrée que pour Nikyo Ura sur la même saisie.

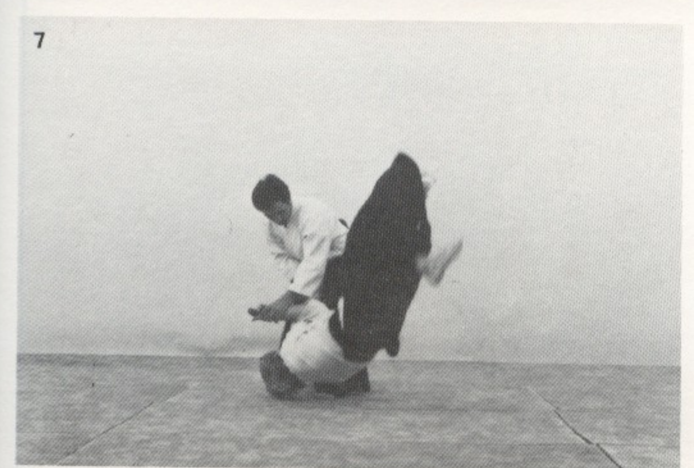
Au moment de couper vers l'avant avec le tranchant de votre main, saisissez et retenez celle du partenaire afin de vous dégager (photos 4 - 5 - 6).



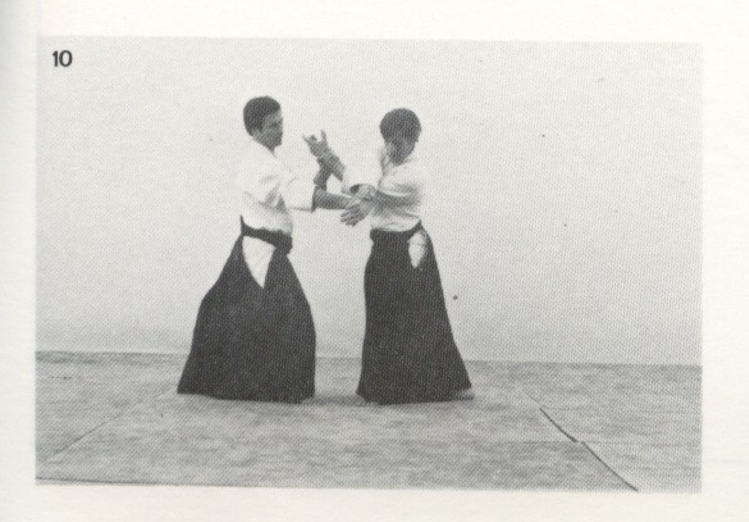
KATATE RYOTE DORI


3


4


7


8


10


11

AIKI OTOSHI

AIKI OTOSHI

1



2



5



6



9



10



Collez votre jambe très près de celles du partenaire, afin que votre genou, appuyant contre elles, puisse casser son assise.

Vos deux mains de part et d'autre des genoux du partenaire, vont dans un premier temps l'empêcher de s'échapper puis en rapprochant les deux genoux l'un vers l'autre, rendre la projection plus facile.

USHIRO RYO KATA DORI


3

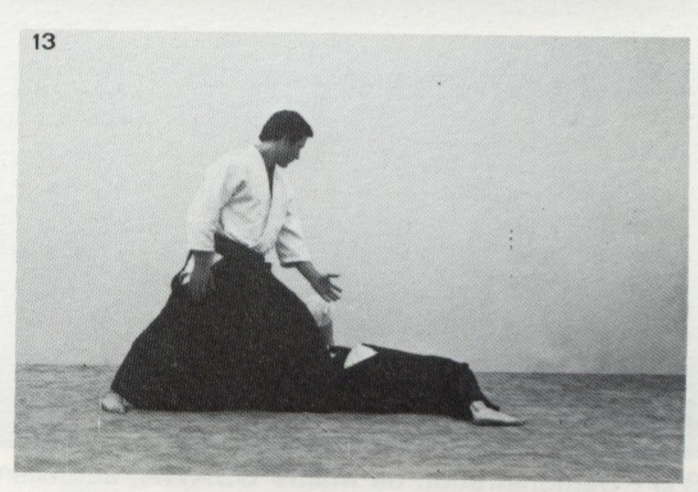

4


7


8


11


12

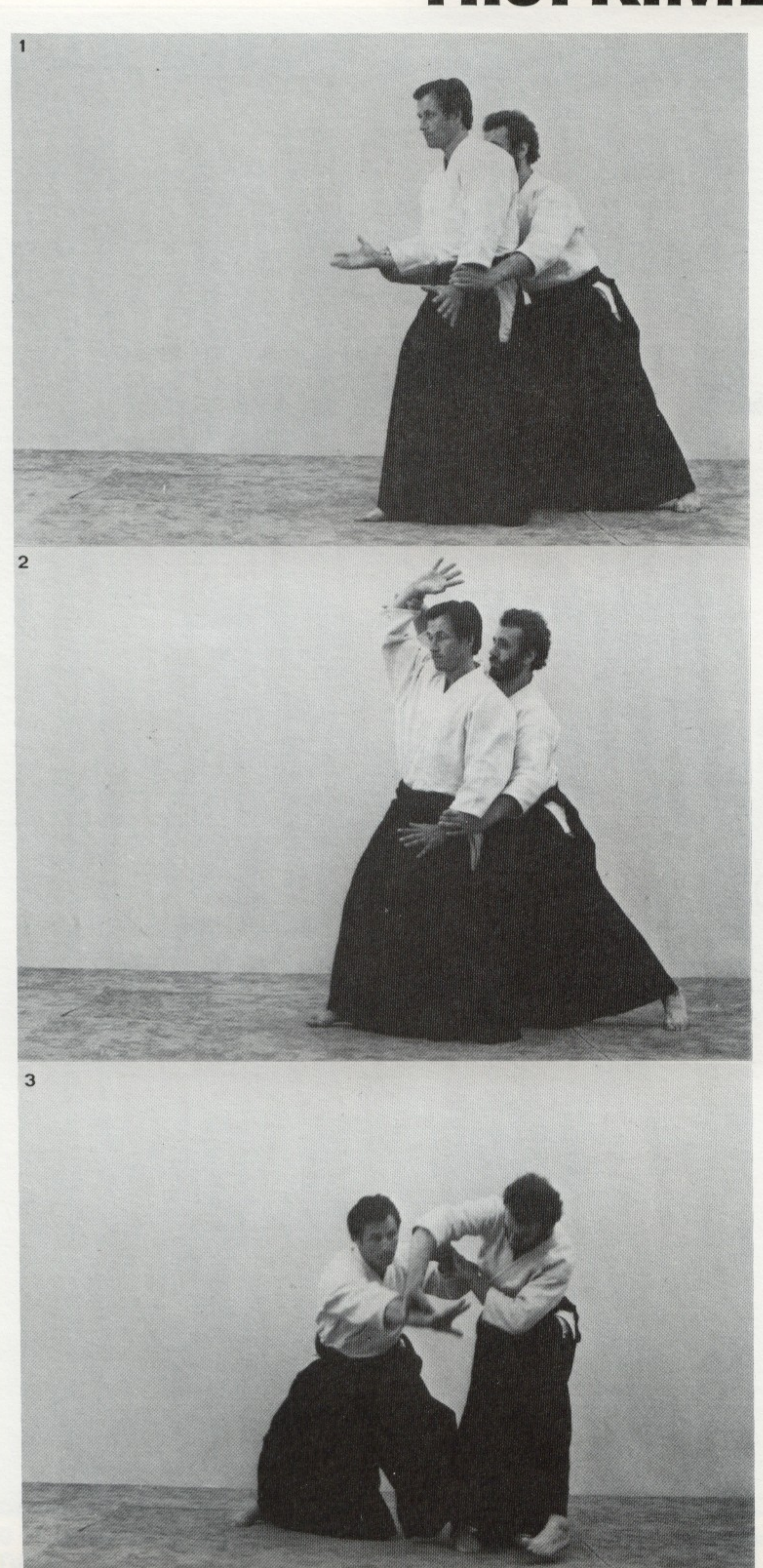

13



1959 : Démonstration de Maître OSAWA, actuellement 9e dan et directeur technique de l'Aïkikaï de Tokyo.

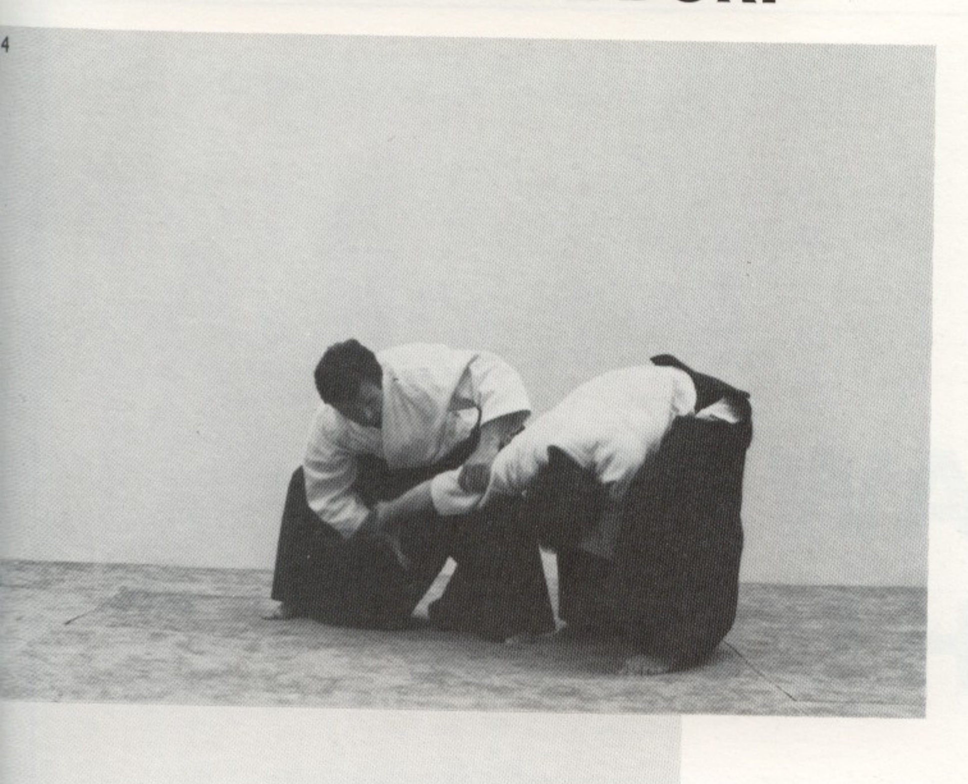
HIJI KIME OSAE

HIJI KIME OSAE



USHIRO RYOTE DORI

4



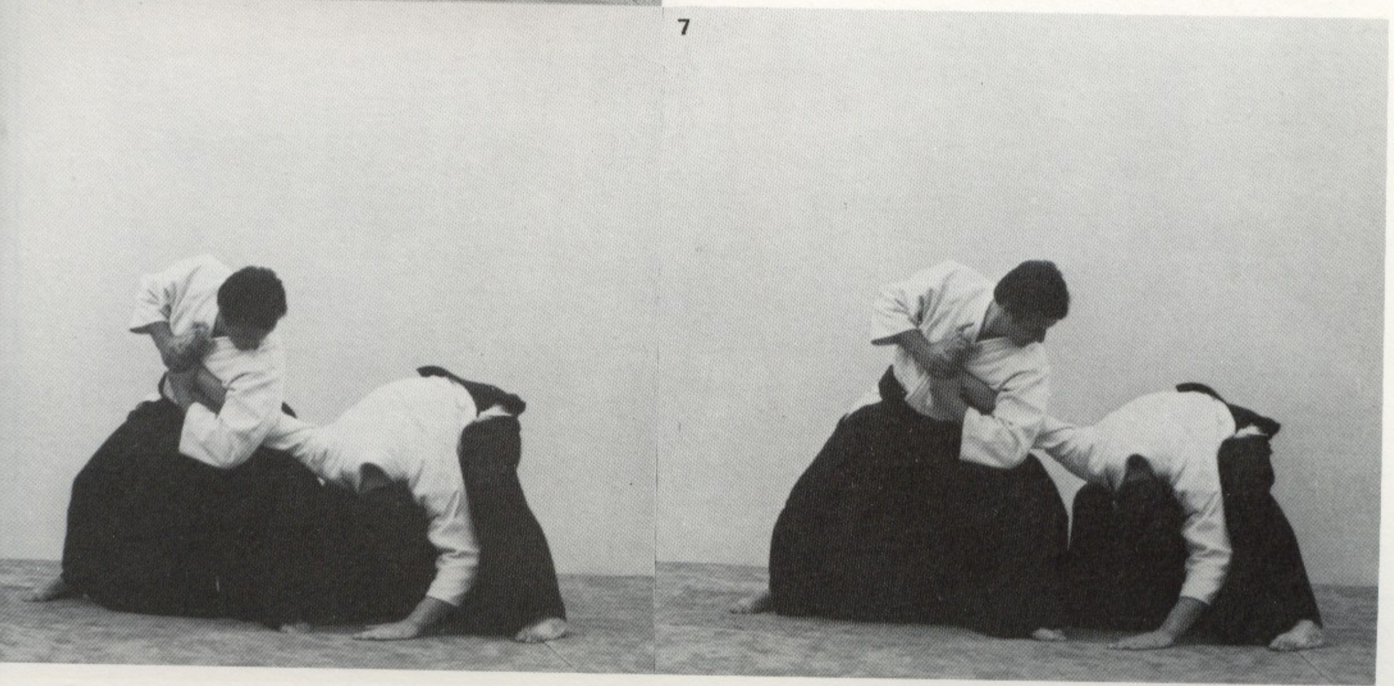


Saisissez d'abord au niveau du coude (photo 4).

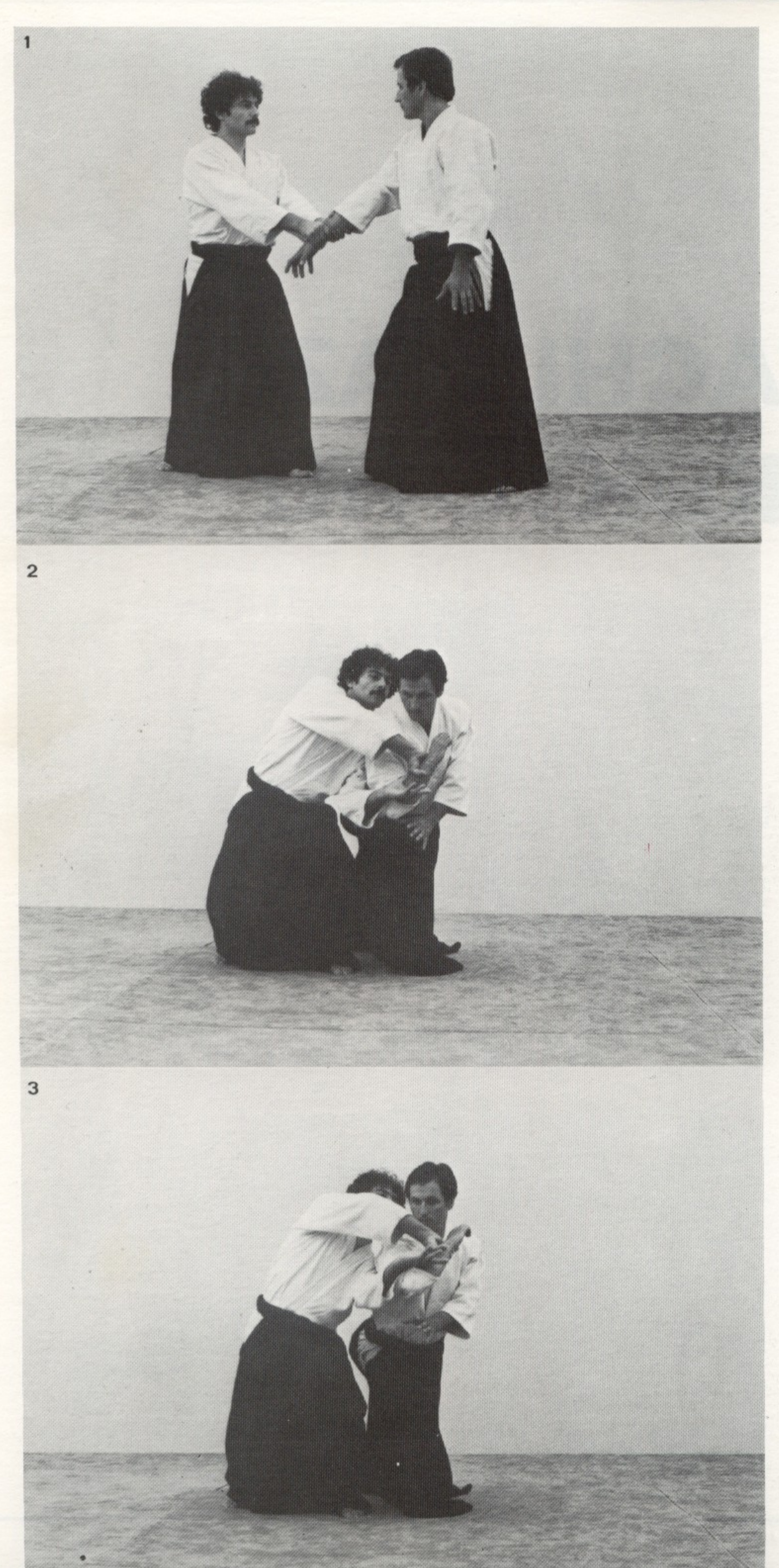
Puis en vous relevant passez du coude au poignet (photos 5 - 6).

La pression se fait avec rotation de la hanche, en biais, de haut en bas et vers l'arrière.

7



TACHI WAZA
KOKYU HO


1
2
3

KATATE RYOTE DORI Trois formes

4



5

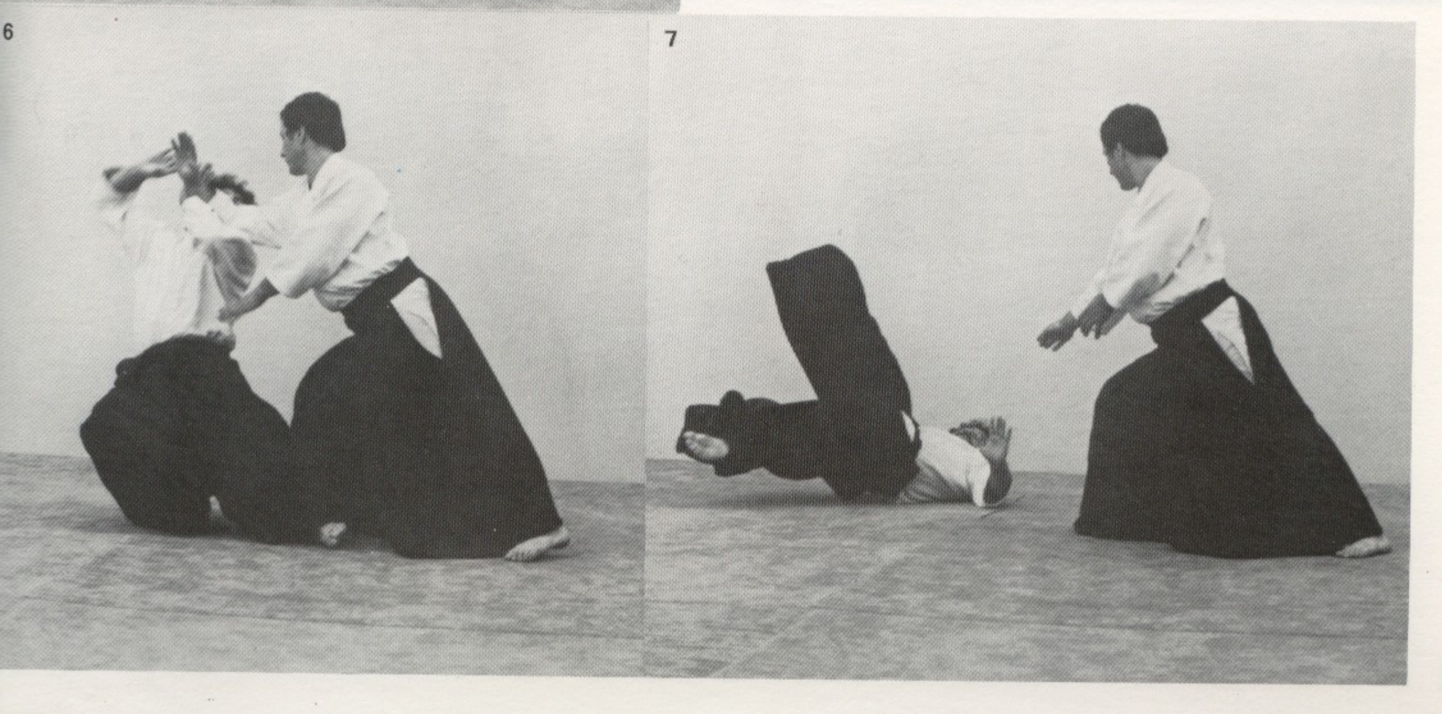


Dans cet exercice de Kokyu debout, beaucoup de variations sont possibles.

Nous avons sélectionné seulement trois formes :

- La première étant pratiquée avec l'idée de dégainer le sabre que l'on a au côté, puis de couper.
- La seconde se pratique avec la paume de la main vers le haut au moment de la projection, comme si on faisait le mouvement en tenant un Jo (bâton).
- La troisième est une forme Ura qui commence par un Tenkan sur l'extérieur.

6 7



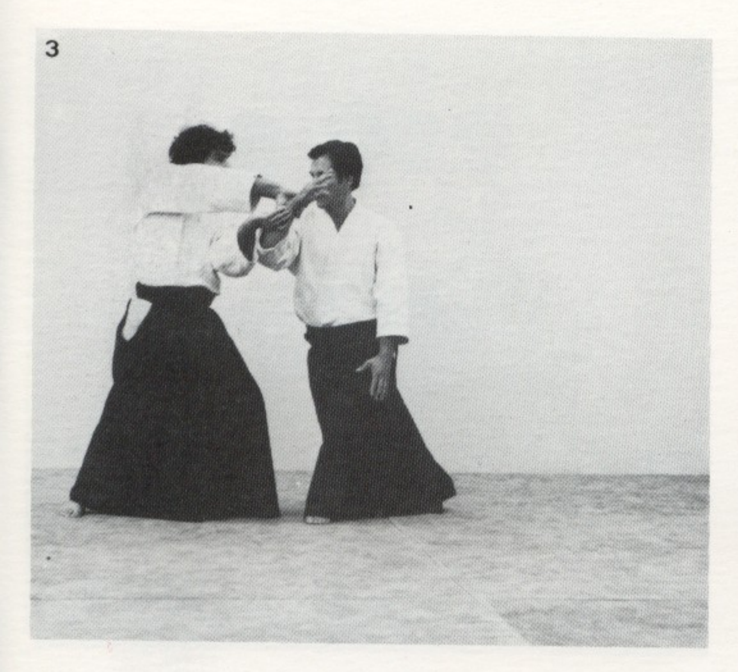

1

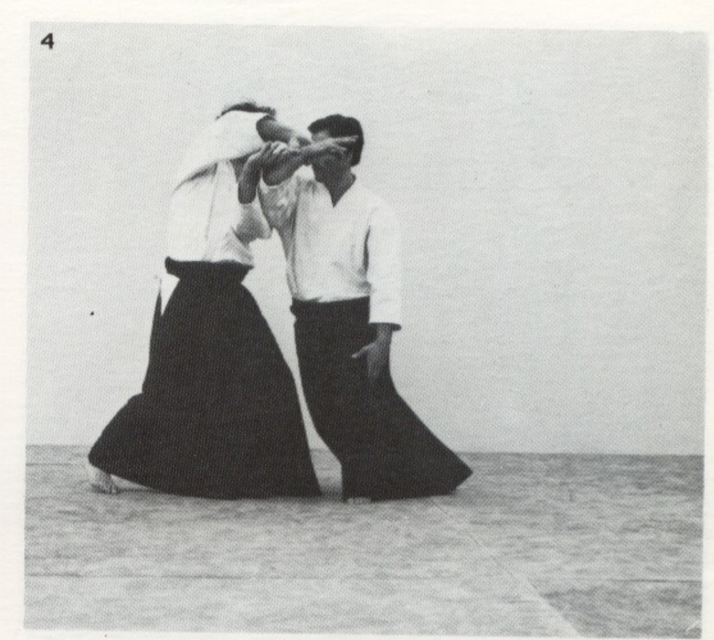

2

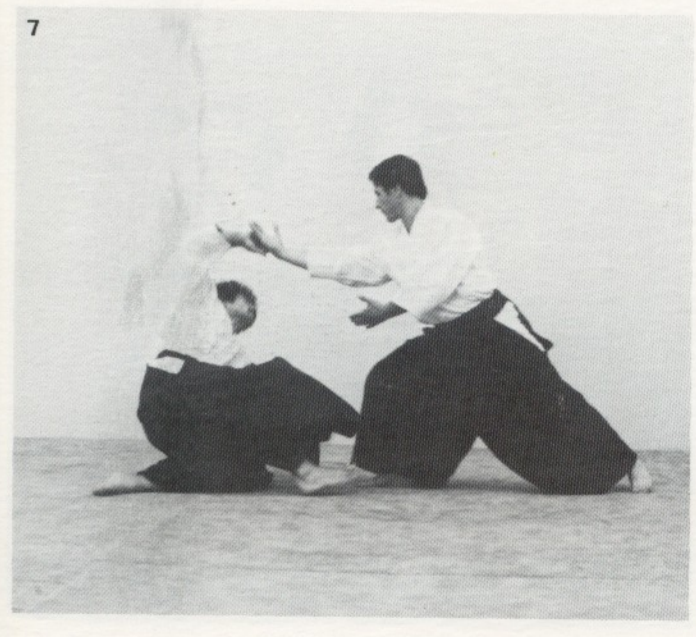

5

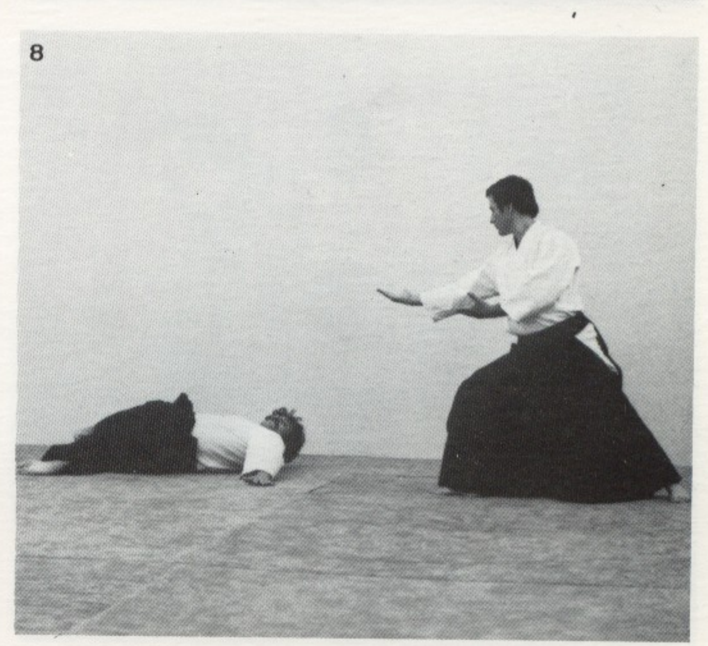

6

KATATE RYOTE DORI (deuxième forme)


3


4


7


8

KOKYU HO









KATATE RYOTE DORI (troisième forme)


3


4


7

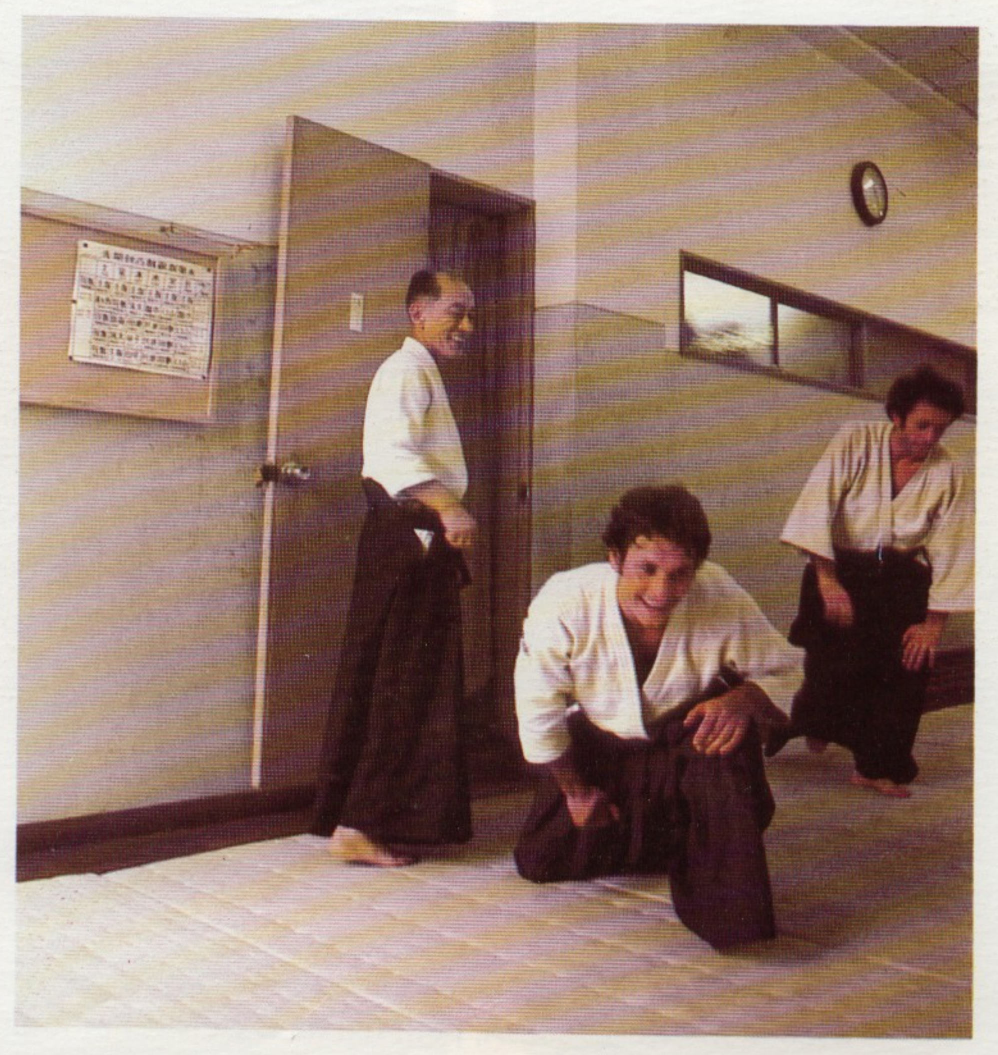

8


9

UESHIBA SENSEI :
grandeur et simplicité d'un maître







Avec Moriteru UESHIBA, petit-fils de O SENSEI et futur DOSHU.

YAMAGUCHI SENSEI : AIKIKAI 1975











Maître UESHIBA et l'auteur - AÏKIKAÏ 1975.

Entraînement avec MIYAMOTO, quatrième Dan, élève-maître à l'AÏKIKAÏ.

TABLE DES MATIÈRES

GÉNÉRALITÉS

PREMIÈRE PARTIE

DEUXIÈME PARTIE

TROISIÈME PARTIE

115 F t.t.c.

Editeur Sédirep : 37, rue de la Belle-Feuille
92100 Boulogne
Directeur-Gérant : Marc Bigoureau
Dépôt légal : quatrième trimestre 1979
3e Réédition : Mai 1983

Diffusion librairies : Chiron Sport
40, rue de Seine, 75006 Paris
Réalisation :
Fabrication Graphique
10, Square Regnault, 93400 Courbevoie
ISBN 2-901551-10-6